دی ریکوری کرنل

مواد کے حوالے سے مخصوص معلومات کا سلسلہ

کوکین سے بحالی کیسے کریں؟

فریم ورک کا استعمال Recovery Kernel

کوکین، کریک کوکین، فری بیس، کوپ، سنو، راک، بنزویل ایگونائن

⚠ نقصان کم کرنے کے لیے معلومات — یہ طبی مشورہ نہیں ہیں | بحران کی صورت میں پر متن بھیجیں findahelpline.com پر کال کریں یا findahelpline.com/emergency

کوکین سے دل کے دورے اور فالج ہو سکتے ہیں، اور یہ ہر عمر کے لوگوں میں ہوتا ہے

کوکین کے استعمال کے دوران یا بعد میں سینے میں درد ایک قلبی ایمرجنسی ہے فوری طور پر findahelpline.com/emergency پر کال کریں

شروع کرنے سے پہلے ایک نوٹ

کوکین وہ منشیات ہے جس کے سائے میں یہ ضخیم کتاب جزئاً لکھی گئی تھی "وارئیر" شخصیت کا جین والا دماغ ہے، جو اپنی بنیادی حالت میں کمزور ہوتا ہے، جسے زندہ Val/Val COMT نظام – جو کہ رہنے کے لیے شدت کی ضرورت ہوتی ہے، اور جو کوکین میں وہی ڈوپامائن سگنل پاتا ہے جو اسے اس کا تیز صفائی کرنے والا آنزیم مسلسل سے محروم رکھتا ہے کوکین، تقریباً کسی بھی دوسری چیز کے مقابلے میں، "وارئیر" شخصیت والے افراد کی پسندیدہ نشہ آور دوا ہے

یہ کوئی استعارہ نہیں ہے اس مجموعے میں یہ بات براہ راست بیان کی گئی ہے: "وارئیر" قسم کے افراد محرک اشیاء کی طرف راغب ہوتے ہیں، جیسے کہ کوکین، میتھامفیٹامین، اور زیادہ مقدار میں کیفین، اور ساتھ ہی وہ ایسی سرگرمیوں کی طرف بھی راغب ہوتے ہیں جو حوصلہ افزائی کرتی ہیں: جوئے، خطرے سے کھیلنا، انتہائی کھیلوں، اور جنسی تجربات یہ مادے نظام میں ڈوپامائن کو اتنی بھی اس پوری طرح صاف نہیں کر پاتا، جس کی وجہ سے COMT تیزی سے چھوڑتے ہیں کہ تیز رفتار ایک ایسا تجربہ ہوتا ہے جو "بیس لائن" حالت میں موجود نہیں ہوتا

یہ سمجھنا کوئی معافی نہیں ہے کہ یہ ہر اس چیز کی تشخیصی بنیاد ہے جو آگے آئے گی کوکین نے دماغ میں کسی کمی کو پیدا نہیں کیا بلکہ، اس نے ایک ایسی کمی کا فائدہ اٹھایا جو پہلے سے موجود تھی صحت یابی کا مطلب ہے بغیر کسی نشہ کے، شدت کے ڈھانچے کو دوبارہ تعمیر کرنا — ایک ایسا طرز زندگی جو جنگجو کی اصل عصبی-حیاتیاتی ضروریات کے مطابق ہو، اور ایسے طریقوں کے ذریعے جو 32 سال کی عمر میں دل کے دورے کے خطرے سے محفوظ ہوں

کوکین، میتھامفیٹامین سے عمارتاتی لحاظ سے مختلف ہے، اور یہ فرق بحالی کے طریقہ کار کو متاثر کرتا ہے جہاں میتھ، ڈوپامائن کی رہائی کو ٹرانسپورٹرز کو الٹ کروا کر بڑھاتا ہے، وہاں کوکین ایک ساتھ ڈوپامائن، سیروٹونین، اور نورایپی نیفرین کے دوبارہ جذب ہونے کو روکتا ہے — یہ "ٹرپل ری انیبیشن" ہی کوکین کی منفرد خصوصیات کا باعث بنتا ہے اس ٹرپل مکانیزم کی وجہ سے، اپ

ڈوپامائن کے ساتھ ساتھ سیروٹونین سسٹم بھی متاثر ہوتا ہے، اور نوراپی نیفرین میں اضافہ ہی کوکین کے قلبی خطرات کا سبب بنتا ہے یہ بحالی پروگرام ان تینوں پہلوؤں کو مدنظر رکھتا ہے

اور یہاں وہ ملاوٹ کا مسئلہ ہے جسے کسی بھی کوکین گائیڈ میں شامل نہیں کیا جانا چاہیے آج کل کی سپلائی میں موجود زیادہ تر کوکین میں لیوامیسول ملا ہوتا ہے، جو ایک جانوروں کے لیے استعمال ہونے والی ڈو-ورم دوا ہے اور یہ سفید خون کے خلیات کو کم کرتی ہے اور اس سے موت بھی ہو سکتی ہے یہ کوئی نظریاتی خطرہ نہیں ہے یہ ثابت شدہ، عام اور اکثر نظر انداز کیا جانے والا مسئلہ ہے اس کا الگ سیکشن میں ذکر کیا گیا ہے

حصہ 0 — فوری حفاظتی اقدامات: یہ پہلے پڑھیں

⚠ کوکین دل کے دورے (مائیوکارڈیل انفارکشن) اور اسٹروک کا باعث بن سکتا ہے، خاص طور پر نوجوانوں اور صحت مند افراد میں جن کی پہلے سے کوئی دل کی بیماری نہیں ہوتی۔ اگر آپ کو کوکین استعمال کے دوران یا بعد میں سینے میں درد، جبڑے میں درد، بائیں ہاتھ میں درد، سانس لینے میں تکلیف، یا اچانک شدید سردرد کی شکایت ہے، تو فوری طور پر findahelpline.com/emergency پر کال کریں۔ انتظار نہ کریں۔

قلبی ایمرجنسی

دی سینٹیوریون - وہ قتل کا طریقہ جو کوکین میں منفرد ہے اور تمام محرک اشیاء میں سے الگ ہے

کوکین دل کے امراض کو تین ہمزمان طریقوں سے پیدا کرتا ہے جو مل کر ایک ایسا قلبی خطرہ بناتے ہیں جو کسی بھی عام طور پر استعمال ہونے والے منشیات سے مختلف ہوتا ہے

یہ نوجوانوں کو کیوں مارتا ہے؟	دل پر اس کا کیا اثر ہوتا ہے	میکانزم
25 سال سے ایک شخص جن کی شریانیں مکمل طور پر صاف ہیں، وہ بھی کوکین کے استعمال سے دل کا دورہ پڑنے کا شکار ہو سکتے ہیں کیونکہ شریانیں بند ہونے کی وجہ چکنائی نہیں بلکہ شریانوں میں اچانک ہونے والی سکڑن ہوتی ہے دل کے امراض کے لیے معیاری خطرات اس معاملے میں لاگو نہیں ہوتے صاف شریانیں بھی سکڑ کر بند ہو سکتی ہیں	کوکین دل کی شریانوں کے اندرونی حصوں میں شدید اور اچانک سکڑن پیدا کرتا ہے — یہ وہ شرایینیں ہیں جو خود دل کے پٹھوں کو خون فراہم کرتی ہیں یہ شریان مکمل طور پر بند ہو سکتی ہے، جس سے دل کے پٹھوں کو خون کی سپلائی منقطع ہو جاتی ہے	کرونری واسوسپازم
دل پر اچانک طور پر مکمل صلاحیت سے کام کرنے کا مطالبہ کیا جاتا ہے، جبکہ اس کی خون کی سپلائی ایک ساتھ ہی واسو اسپازم کے ذریعے کم ہو سکتی ہے یہ امتزاج – زیادہ کام، کم سپلائی – مائی کارڈیل انفارکشن کا طریقہ کار ہے	کوکین کے نورایپی نفرائن ری اپٹیک روکنے کی وجہ سے اعصابی نظام میں زبردست تحریک پیدا ہوتی ہے: دل کی دھڑکن میں اضافہ، بلڈ پریشر میں تیزی، اور دل پر کام کا بوجھ بڑھ جاتا ہے	نورایپینفرائن میں اچانک اضافہ
تیسرا طریقہ کار—واجوسپازم، بڑھتا ہوا کام کا بوجھ، اور بہتر خون جمنے کی وجہ سے، کوکین کے دل کے خطرات عمر کے ساتھ نہیں بڑھتے ایک 28 سال شخص بھی غلط حالات میں ایک بار استعمال کرنے سے موت کا باعث بننے والا ہارٹ اٹیک کا شکار ہو سکتا ہے	کوکین سے پلیٹلیٹس کی فعالیت اور مجموعے میں اضافہ ہوتا ہے — جو کے خون جمنے کا عمل ہے اس کے ساتھ، اور (vasospasm) شریانوں کا سکڑنا دل پر زیادہ دباؤ کی وجہ سے، سکڑن والی جگہ پر خون کا جمنا زیادہ امکان رکھتا ہے	پلیٹ لیٹ ایکٹیویشن

⚠ کوکین اور الکحل کا امتزاج "کوکیٹھیلین" بناتا ہے، یہ امتزاج، ان دونوں میں سے کسی ایک کے مقابلے میں زیادہ دل کے لیے نقصان دہ ہے اور کوکین کی موتوں میں اس کا بڑا حصہ ہے کبھی بھی ان کو ملا کر استعمال نہ کریں

جب کوکین اور الکحل ایک ساتھ استعمال کیے جاتے ہیں، تو جگر "کوکاایتیلین" نامی ایک میٹابولائٹ پیدا کرتا ہے— یہ میٹابولائٹ کوکین سے زیادہ دیر تک جسم میں رہتا ہے، اس کے دل پر زیادہ نقصان کرنے والے اثرات ہوتے ہیں، اور یہ دونوں مادوں کی نسبت زیادہ خطرناک ہے الکحل کے ساتھ کوکین استعمال کرنے کا عام عمل ایک ایسے مرکب کو بناتا ہے جو دونوں مادوں سے زیادہ خطرناک ہوتا ہے یہ محض نظریاتی فارماکالوجی نہیں ہے— بلکہ یہ وہ طریقہ کار ہے جس کی وجہ سے کوکین سے متعلق اموات کا ایک بڑا حصہ ہوتا ہے

اضطراب کی پہچان اور رد عمل

- سینے میں درد، تنگی، یا دباؤ – یہ دل کا عارضہ ہو سکتا ہے فوراً findahelpline.com/emergency پر کال کریں اس کو صرف گھبراہٹ نہ سمجھیں
- چہرے میں درد یا بائیں ہاتھ میں درد - دل کا عارضہ ہے فوری طور پر findahelpline.com/emergency پر کال کریں
- اچانک شدید سر درد - ممکنہ خون رسنے کا حملہ ہے فوری طور پر findahelpline.com/emergency پر کال کریں
- گھبراہٹ، لبیکنا، چہرے پر نقاب، ہاتھ میں کمزوری - یہ سکین کا نشانہ ہیں فوری طور پر findahelpline.com/emergency پر کال کریں
- دماغ میں جھٹکے (سیزورش) - کوکین کے استعمال سے ہونے والا دماغ کا جھٹکا ایک طبی سنگین حالت ہے findahelpline.com/emergency پر کال کریں متاثرہ شخص کو محفوظ حالت میں رکھیں
- فوری طور پر ٹھنڈے کرنے کے اقدامات - (سے زیادہ 104°F) ہائیپر تھرمیا (جسم کا درجہ حرارت کریں (گلے، بغلوں اور نچلے حصوں پر برف کی پٹیاں لگائیں) اور findahelpline.com/emergency پر کال کریں
- شدید اضطراب، جنون، یا نفسیاتی خلل - کوکین کے ذریعے پیدا ہونے والا نفسیاتی خلل اسے محرک ماحول سے دور کریں اگر تشدد کا خطرہ ہو یا اگر شخص کو محفوظ نہیں رکھا جا سکتا تو findahelpline.com/emergency پر کال کریں

Naloxone کی کوکین کے زیادہ استعمال کی صورت میں، ایسی کوئی دوا نہیں ہے جو آپیئڈز کے لیے طرح کام کرے سکے علاج معاون ہوتا ہے—دل، اعصاب اور جسم کے درجہ حرارت پر ہونے والے اثرات کو کنٹرول کرنا، جبکہ جسم سے کوکین نکل جائے وقت اور معاون نگہداشت ہی علاج ہیں

لیوامیسول کا بحران: وہ ملاوٹ جس کے بارے میں کوئی نہیں کہتا

دی سینٹیوریون: موجودہ سپلائی میں زیادہ تر کوکین میں ایک ایسی دوا پائی جاتی ہے جو سفید خون کے خلیات کو تباہ کر دیتی ہے

لیوامیسول ایک ضدودردا (کپڑوں کو صاف کرنے والا) دوا ہے جو جانوروں کے علاج میں استعمال ہوتی ہے اسے امریکہ اور یورپ میں ٹیسٹ کیے گئے زیادہ تر کوکین کے نمونوں میں دس سال سے زائد عرصے سے پایا گیا ہے یہ وجہ جس کی وجہ سے اسے کوکین میں شامل کیا جاتا ہے، اچھی طرح سے

سمجھا نہیں جا سکتا—یہ ممکن ہے کہ یہ ڈوپامینرجک میکانیزم کے ذریعے کوکین کے اثرات کو بڑھائے یا یہ صرف کوکین پیسٹ پروسیسنگ سے ایک حجم بڑھانے والا عنصر ہو سکتا ہے

خطر: لیوامیسول ایگرینولو سائٹوس کا باعث بنتا ہے — سفید خون کے خلیات (خاص طور پر نیوٹروفل) کی کمی یا تباہی۔ نیوٹروفلز کے بغیر، جسمانی نظام بیکٹیریا سے لڑنے کی صلاحیت نہیں رکھتا۔ لیوامیسول سے آلودہ کوکین کے نتیجے میں ہونے والا ایگرینولو سائٹوس جان لیوا ہو سکتا ہے

⚠ لیوامائسول کے باعث ہونے والے گرانولوسائٹوپینیا کے علامات: بخار، منہ میں چھالے، شدید گلے کا درد، یا انفیکشن کے لیے غیر معمولی حساسیت۔ اگر آپ کوکوئن استعمال کرتے ہیں اور ان میں سے کوئی بھی علامت ظاہر ہوتی ہے، تو فوری طور پر ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ جائیں اور انہیں بتائیں کہ آپ کوکین استعمال کرتے ہیں۔ ایک سادہ خون کا ٹیسٹ (CBC) گرانولوسائٹوپینیا کی نشاندہی کرے گا۔ اگر اس کا جلد پتہ چل جائے اور کوکین کا استعمال بند کر دیا جائے تو یہ قابل علاج ہے

- لیوامیسول، امریکہ میں کوکین کی تقریباً 70-80 فیصد سپلائی میں موجود ہے
- ایگرینولوسائٹوسس تقریباً 3-8 فیصد افراد میں ہوتا ہے جو لیوامیسول کے استعمال سے متاثر ہوتے ہیں—یہ ایک قابل ذکر تناسب ہے
- علامات عام طور پر نمائش کے 1 سے 3 ہفتوں بعد ظاہر ہوتے ہیں اور یہ عام بیماریوں کی طرح سمجھے جا سکتے ہیں۔
- علاج: فوراً کوکین استعمال بند کریں اور لیوامیسول کے استعمال سے مکمل طور پر گریز کریں۔ معمولاً، سفید خون کی کثافت میں کمی 2 سے 3 ہفتوں کے اندر ٹھیک ہو جاتی ہے سنگین معاملات میں، مریض کو اسپتال میں داخل کرنا ضروری ہے اور گرینولائٹ کالونی-سٹمولیٹنگ فیکٹر (G-CSF) کا علاج درکار ہوتا ہے
- فینٹینل ٹیسٹ سٹرپس لیوامائسول کا پتہ نہیں لگاتی ہیں۔ فی الحال، لیوامائسول کے لیے کوئی بھی وسیع پیمانے پر دستیاب کسٹمر ٹیسٹ موجود نہیں ہے واحد قابل اعتماد تحفظ یہ جاننا ہے کہ یہ اکثر کوکین میں موجود ہوتا ہے اور اس کے علامات کی نگرانی کرنا ہے

حصہ 1 — کوکین نے آپ کے دماغ کو کیسے متاثر کیا؟

دی سینٹیوریون - وہ تین عناصر جو جنگجو کے دماغ کو روشن کرتے ہیں۔

سیروٹونین، (DAT) کوکین ایک "ٹرپل ری اپٹیک انہیبیٹر" ہے: یہ بیک وقت ڈوپامائن ٹرانسپورٹر کو بلاک کرتا ہے یہی وہ میکانیکی فرق ہے (NET) اور نوراپیپی نفرائن ٹرانسپورٹر (SERT) ٹرانسپورٹر جو اسے میتھامفیٹامین سے مختلف بناتا ہے، جو بنیادی طور پر ڈوپامائن کی رہائی کو فروغ دیتا ہے کوکین رہائی کو مجبور نہیں کرتا — یہ ری اپٹیک کو روکتا ہے، جس سے ڈوپامائن، سیروٹونین اور نوراپیپی نفرائن سیناپس میں جمع ہو جاتے ہیں اور وہ مدت تک سگنلنگ جاری رکھتے ہیں جو کہ عام طور پر ہوتی ہے

نتیجہ تینوں مونوامین نظاموں میں ایک ساتھ اور شدید اضافہ ہے، جو کہ کوکین کے مخصوص اثرات پیدا کرتا ہے: شدید خوشی اور توانائی (ڈوپامائن)، سماجی ہمدردی اور اعتماد (سروٹونین)، اور چستی اور بیداری (نوراپینفرائن) یہ تینوں عوامل مل کر کوکین کی خصوصیت ہیں۔ اسی وجہ سے، کوکین کے اثرات کا خاتمہ اکثر دیگر واحد نظام پر اثر انداز ہونے والے محرکوں کے مقابلے میں زیادہ شدید اور مکمل ہوتا ہے

کوکین سے متاثر ہونے والے تین نظام

سیستم	کوکین نے کیا کیا	ریواوری کے لیے کیا ضروری ہے؟
ڈوپامائن (DAT بلاکنگ)	ڈوپامین ٹرانسپورٹر کو بلاک کیا گیا، جس سے ڈوپامین کا دوبارہ جذب رک گیا، اور یہ سیناپس میں معمول کے مقابلے میں 3-5 گنا زیادہ دیر تک جمع رہا انتباہی سگنل بہت زوردار اور طویل مدت تک جاری رہا مسلسل زیادہ مقدار میں D2 ڈوپامین کی وجہ سے ریسیپٹرز کم ہو گئے	ڈی2 ری سیپٹرز کی نشہ چھوڑنے اور بی ڈی این ایف کے محرک کے ذریعے افزائش ڈوپامائن کا (BDNF) قدرتی، اعلیٰ شدت والا پیشرو معاون (ٹائروسین) انعام کا نظام ابتدائی کوکین سے باز آنے کی وہ بے رنگ اور غیر دلچسپ کیفیت ڈی2 کمی کی عکاسی کرتی ہے — یہ وہ ری سیپٹرز ہیں جو سگنل سنتے تھے، لیکن ان کی تعداد عارضی طور پر کم ہو جاتی ہے وہ واپس آتے ہیں ان کی طرف پیش رفت کریں
سروٹونین (ایس ای آر ٹی بلاک)	سیراٹونین کی دوبارہ جذب ہونے میں رکاوٹ – کوکین کے سماجی اثرات، جیسے کہ سماجی ہمدردی، اعتماد اور جذباتی فراخی، کا تعلق زیادہ حد تک سیراٹونین سے ہے طویل عرصے تک سیراٹونین کی دوبارہ جذب ہونے میں رکاوٹ ڈالنے سے وقت کے ساتھ سیراٹونین کی سطح کم ہوتی جاتی ہے	سیراٹونین کی بحالی 5-HTP اور 5-MTHF کے ذریعے ممکن ہے یہ کوکین سے بازیافت کا ایک پہلو ہے جس پر سٹیمولنٹ گائیڈ (میث) اتنا زیادہ توجہ نہیں دیتا، کیونکہ میتھ کے سیراٹونین اثرات ثانوی ہوتے ہیں جبکہ کوکین کے اثرات بنیادی ہوتے ہیں کوکین جو آسانی فراہم کرتا تھا، اس میں سے کچھ حصہ سیراٹونرجک ہوتا ہے اور اسے حیاتی طور پر دوبارہ تعمیر کرنا ضروری ہے
نوراپینفرائن (نیٹ بلاک)	نوراپائنفرین کی دوبارہ جذب ہونے سے روکنا — جو کوکین کے محرک اثرات کی توانائی، چوکسی، توجہ اور جسمانی طاقت کا باعث بنتا ہے یہ	ایچ پی اے محور کا معمول پر آنا کوکین کی وجہ سے نوراپیپی نفرین نظام میں طویل عرصے تک زیادہ ہونے کے نتیجے میں، ابتدائی بحالی کے stimulations دوران تھکاوٹ اور توانائی کی کمی ہوتی ہے، کیونکہ یہ نظام طویل فعالیت کے بعد آرام کرتا ہے ورزش

(جو قدرتی طور پر نوراپی نفرین کو منظم مقدار میں متحرک کرتی ہے) نوراپی نفرین نظام کی بحالی کا بنیادی ذریعہ ہے۔	قلبی خطرات بھی پیدا کرتا ہے: دل کی رفتار میں اضافہ، بلڈ پریشر میں اضافہ، اور کرونری واسو اسپازم۔	
ناک کو ہونے والی خرابی، جو کہ مسلسل کوکین کے استعمال سے ہوتی ہے، اس کی وجہ جزئاً مقامی anesthetics کا براہ راست اثر اور ناک کے بافتوں پر زہریلا پن ہے، اور جزئاً خون کی سپلائی میں کمی کے نتیجے میں ہونے والا سکڑاؤ ہے۔ ناک کے اندرونی حصوں کی صحت بحال ہونے کے لیے، کوکین کا استعمال بند کرنا ضروری ہے—اور اگر کوئی ساختی نقصان ہوا ہو تو ڈاکٹر (ایئر، نووز اینڈ تھروٹ) ENT سے معائنہ کرانا چاہیے۔	کوکین واحد عام طور پر استعمال ہونے والا منشیات ہے جو ایک مقامی بے حس کرنے والا بھی ہے— یہ اعصاب کی جھلیوں میں موجود سوڈیم کے چینلز کو بلاک کرتا ہے۔ یہ کوکین کا اصل طبی استعمال ہے اور یہی وہ بے حسی ہے جو ناک سے استعمال کرنے پر محسوس ہوتی ہے۔	مقامی بے حس کرنے والا (سوڈیم چینل کا بند ہونا).

"بنج کریش آرکیٹیکچر: کوکین میں کیا منفرد ہے؟"

دی سینٹیوریون - وہ مختصر زندگی جو باضابطہ رویوں کو فروغ دیتی ہے

کوکین کا پلازما نصف حیات تقریباً 45 سے 90 منٹ ہوتا ہے۔ یہ مختصر دورانیہ ہی وہ وجہ ہے جو کوکین کے استعمال کی مسلسل اور بار بار ہونے والی عادت کو فروغ دیتا ہے، جو کہ دیگر محرک اشیاء کے مقابلے میں زیادہ نمایاں ہے۔ میتھامفیٹامین (نصف حیات 10-12 گھنٹے) کے برعکس، جس کا اثر کئی گھنٹوں تک رہتا ہے، کوکین کے اثرات 15 سے 30 منٹوں کے اندر عروج پر پہنچ جاتے ہیں اور ایک گھنٹے کے اندر نمایاں طور پر کم ہو جاتے ہیں۔

مغز کی اس چکر کے خلاف ردعمل: پہلی بار میں ڈوپامائن کا جو سیلان ہوتا ہے، اس کے بعد تقریباً 45 منٹوں میں جزوی واپسی ہوتی ہے — ایک نسبی ڈوپامائن کی کمی، کیونکہ سیلاب ڈی2 ریسیپٹرز کی اس لیے لیا جاتا ہے تاکہ نشہ نہ ہو Dose دوبارہ ترتیب سے زیادہ تیزی سے کم ہو جاتا ہے۔ دوسرا کے کریش بھی اسی وجہ سے لیا جاتا ہے تاکہ دوسرا Dose بلکہ کریش سے بچا جا سکے۔ تیسرا سے بچا جا سکے۔ اور اسی طرح، یہ سلسلہ رات بھر جاری رہتا ہے جو اس وقت ختم ہوتا ہے جب کوئی شخص بند کرنے کا فیصلہ نہیں کرتا بلکہ جب سپلائی ختم ہو جاتی ہے۔

یہ مسلسل اور بے قابو نشہ کا رجحان، کوکین کی فارماکولوجی کی خصوصیات میں سے ایک ہے — جو میں موجود ہے۔ اسے سمجھنا کسی قسم کا جواز نہیں (half-life) اس کے مالیکیول کی نصف حیات ہے۔ یہ اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ "بس ایک بار" استعمال کرنے کے بعد بند کرنا، حیاتیاتی طور پر کس قدر مشکل ہوتا ہے، اور یہ وہ چیز نہیں ہے جو کسی ایسے مادے کے لیے درست ہوگی جس کی نصف حیات زیادہ ہو۔

کوکین کا استعمال: شکلیں، راستے اور ان میں فرق

فرم	راستہ	شروع / مدت	بازیابی سے متعلق خصوصی باتیں:
کوکین ہائیڈروکلورائڈ (پاؤڈر)	انٹراناصل (ناک میں ڈالنا)	3-5 منٹ اثر شروع ہونے کا وقت / 20-30 منٹ	منشیات کے استعمال میں سب سے عام شکل ناک کی سیتام (سوراخ)، تالو کا تحلیل ہونا، دائمی نزلہ، خوشبو کی حس کا خاتمہ۔ اگر مسلسل استعمال ہو رہا ہے تو ائیر این ٹی (ENT) کا معائنہ لازمی ہے۔ لیوامیسول کی آلودگی ان کوکین کے پاؤڈر میں زیادہ ہوتی ہے جو سڑک پر

فروخت ہوتا ہے۔ کوکین کی "کلینیکل ایج" کی طرح، ابتدائی بحالی کے دوران ایک خیالی خوشبو ریکارڈ کی گئی ہے - یہ دماغ کا پیش بینی والا عمل ہے جو خوشبو کی یادوں کو فعال کرتا ہے۔			
کوکین کے استعمال کا سب سے تیز اثر، جس کی وجہ سے شدید نشہ اور مسلسل استعمال کا رجحان پیدا ہوتا ہے، اور اس کے نتیجے میں سنگین نتائج سامنے آتے ہیں۔ پھیپھڑوں سے متعلق مسائل: "کریک لنگ" (تیزی سے خون بہنا)، مسلسل کھانسی، سانس کی خراب حالت۔ اس دوا کا اثر بہت کم مدت تک رہتا ہے (10-15 منٹ)، جس کی وجہ سے بار بار استعمال کرنے کی شدید خواہش پیدا ہوتی ہے۔ کریک کے استعمال کا سماجی اور اقتصادی پہلو منفرد ہوتا ہے اور اس کے لیے مخصوص کمیونٹی سطح پر اقدامات درکار ہیں۔	8-10 سیکنڈ کا آغاز / 10-15 منٹ	دھواں پیٹنا (سانس کے ذریعے)	کریک کوکین / فری بیس
پوری خوراک Availability— زیادہ سے زیادہ بایو سیکنڈوں میں دماغ تک پہنچتی ہے۔ شدید لت کا خطرہ۔ ساتھ منسلک خطرات: رگوں کو IV کا پھیلاؤ، C ہیپاٹائٹس، HIV/نقصان، اینڈوکارڈیٹیس، انجیکشن سائٹ انفیکشن۔ متعدی بیماریوں کی جانچ اور زخموں کی دیکھ بھال کا جائزہ، نشہ علاج کے ساتھ مل کر طبی ترجیحات ہیں۔	فوری طور پر / 10-20 منٹ	شو میں۔	کوکائین ہائیڈروکلورائڈ
جنوبی امریکہ میں روایتی استعمال (کوکا پتے کا دیگر طریقوں کے مقابلے میں خون میں دوا پہنچانا) addicted کی مقدار کم ہوتی ہے اور اس کے ہونے کا خطرہ بھی کم ہوتا ہے۔ یہ بنیادی طور پر اس بات کو سمجھنے کے لیے اہم ہے کہ کوکا پتے کا روایتی استعمال، خالص کوکین ہائڈروکلورائیڈ سے فارماکولوجی کے لحاظ سے مختلف ہے۔	30-45 منٹ کے اندر / 60+ منٹ	مُنڈھ یا مسوڑوں پر مالش (روایتی طریقہ)۔	کوکائین ہائیڈروکلورائڈ
یہ امتزاج کوکاایتیلین نامی مادے بناتا ہے، جس کی تاثیر زیادہ دیر تک رہتی ہے، دل پر اس کا اثر شدید ہوتا ہے، اور اس کے باعث ہونے والی اموات کی شرح بھی زیادہ ہوتی ہے۔ یہ دو مختلف مادوں کا مل کر استعمال نہیں ہے بلکہ، جسم کے اندر ایک تیسرے، زیادہ خطرناک مرکب کی تشکیل ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کوکین سے ہونے والی اموات میں الکحل کا استعمال نمایاں طور پر شامل ہوتا ہے۔	متغیر — مدت کوکین کے استعمال سے زیادہ طویل ہوتی ہے۔	کوئی بھی دوا + منہ سے لیا جانے والا الکحل	کوکین + الکحل → کوکاایتیلین

کوکین کیا فراہم کر رہا تھا — کمپینڈیم کا جنگجو تشخیصی رپورٹ

دی سینٹیوریون - وہ زندہ رہنا جو بنیادی سطح کے دماغ کی صلاحیت سے باہر ہے۔

اس کا واضح طور پر ذکر کرتا ہے: کوکین "وہ تجربہ فراہم کرتا ہے جو زندگی کی endiumکمپ والے دماغ کے لیے یہ کوئی شاعرانہ بیان نہیں ہے۔ یہ ایک COMT معمول کی حالت نہیں دیتی" جنگجو والے دماغ کی فارماکو جینومک حقیقت ہے، جس میں ڈوپامائن بہت تیزی سے fast COMT (Val/Val) ختم ہو جاتا ہے، اس لیے کہ عام زندگی کے فوائد — کامیابیاں، سماجی روابط، اور خوشگوار سرگرمیاں — وہ مسلسل انعام کا نشان نہیں دیتے جو دماغ کو درکار ہوتا ہے۔

وارئر کے دماغ میں، ابتدائی حالت میں، ایک بے حسی محسوس ہوتی ہے یہ بالکل ڈپریشن نہیں ہے، بلکہ ایسا لگتا ہے جیسے دنیا کی رنگت تھوڑی کمزور ہو رہی ہے ایسا لگتا ہے جیسے خوشی کا احساس موجود ہے لیکن اس میں شدت نہیں ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے آپ اپنی زندگی کو تھوڑی سی دیوار کے پیچھے سے دیکھ رہے ہیں چرس (کوکین) یہ دیوار ہٹا دیتا ہے ہر چیز فوری، واضح اور پرجوش ہوجاتی ہے گفتگو بہت خوبصورت ہوجاتی ہے موسیقی انتہائی شاندار ہوجاتی ہے کوئی بھی کام انتہائی دلچسپ لگتا ہے

یہ تصور نہیں ہے یہ وہ احساس ہے جو دماغ میں ہوتا ہے جس میں کبھی بھی ڈوپامائن کی مناسب مقدار نہیں رہی

یہ سمجھنا کے کوکین محفوظ ہے، اس کا مطلب نہیں ہے یہ صرف ریکوری آرکیٹیکچر (Recovery Kernel) کو واضح کرتا ہے: جنگجو دماغ کو حقیقی شدت، حقیقی زندگی اور حقیقی محرک کی ضرورت ہوتی ہے - ایسے طریقوں سے جو دل کے دورے کا سبب نہ بنیں کوکین نے درحقیقت کیا فراہم کیا؟ ہر فنکشن کو نقش کریں ہر متبادل کو بنائیں

پرنٹ ۔۔حصہ 2 — آپ کا جینوم بل

کوکین میں اس سلسلہ کہ دیگر تمام مادوں کی نسبت سب سہ زیادہ واضح اور مخصوص جینیاتی دماغ، کوکین کا COMT (Val/Val) "خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ یہ خلاصہ بالکل واضح ہے: "وارئیر بنیادی جینیاتی نشانہ ۔۔۔ ذیل میں دیہ گئہ جین نہ صرف خطرہ کی نشاندہی کرتہ ہیں بلکہ ان کہ ساتھ منسلک بحالی کی حکمت عملی بھی غیر معمولی طور پر مخصوص ہیں۔

کوکین کی بازیابی کہ لیہ ڈی این اہ ٹیسٹنگ پینل۔

جین	یہ کیا کنٹرول کرتا ۔۔۔	اہم مختلفیت۔	کوکین سہ بحالی کی اہمیت
COMT	ڈوپامائن، نوراپینفرین، اور ایپی نیفرین کہ اخراج کی رفتار - بنیادی آب وراثت سہ متعلق جین۔	Val158Met (rs4680) — Val/Val (وارئیر) سب سہ زیادہ اہم ۔۔۔	کوکین کہ لیہ بنیادی خطرہ کا جین — اس مجموعہ میں اسہ واضح طور پر بتایا گیا ۔۔۔ Val/Val (وارئیر) والا تیزی سہ کام کرنہ COMT: ڈوپامائن کی سطح ابتدائی حالت میں تیزی سہ کم ہوتی ہے → ابتدائی حالت میں کم stimulatory کوکین ڈوپامائن کہ اثر → اخراج کو بڑھاتا ہے جو مختصر مدت کہ لیہ اس تیز کمی پر قابو پانہ میں مدد کرتا ۔۔۔ والہ افراد کہ لیہ بحالی کی حکمت Val/Val عملی: ایک ایسا زندگی بنائیں جس میں حقیقی قدرتی محرکات stimulatory شدت اور زیادہ ہوں۔ ایک پرسکون، خاموش زندگی ہمیشہ اس مزاج کہ لیہ ناکافی محسوس ہوگی۔ ایسی بحالی کا منصوبہ نہ بنائیں جو آپ چاہتے ہیں کہ آپ کس طرح ہوں؛ بلکہ اس دماغ کہ لیہ منصوبہ بنائیں جو آپ کہ پاس ۔۔۔
DAT1 / SLC6A3	ڈوپامین ٹرانسپورٹر، جو کوکین کہ عمل کا بنیادی ہدف ۔۔۔	وی این ٹی آر 10- ایلیل کی تکرار (آر ایس 28363170)	ڈوپامین ٹرانسپورٹر وہ مالیکیول ہے جسہ کی مختلف DAT1 کوکین بلاک کرتا ۔۔۔ کی مقدار اور DAT بنیادی (variants) شکلیں افعال کو متاثر کرتی ہیں۔ جن لوگوں میں DAT ریپیٹ-10) کا زیادہ اخراج ہوتا ہے allele)، ان کہ جسم میں ڈوپامین تیزی سہ DAT ختم ہو جاتا ہے، اور وہ کوکین کہ ذریعہ کی بلاکنگ سہ جو راحت محسوس کرتہ ہیں، وہ ان لوگوں سہ زیادہ شدت کی ہوتی ہے کا اخراج کم ہوتا ۔۔۔ یہ DAT جن میں کا DAT1 -10 :کہ لیہ بھی اہم ہے ADHD سہ منسلک ہے، اور کوکین ADHD ریپیٹ ایڈن کہ علاج کہ طور پر استعمال ہونہ ADHD والہ طریقوں میں سہ ایک ۔۔۔
DRD2 / ANKK1	ڈوپامین ڈی2 رسیپٹر کی کثافت – یہ کوکین کہ ڈوپامین کہ اخراج سہ متاثر ہونہ والا	Taq1A (rs1800497) — A1 allele	ری سیپٹرز کی کم D2 جو کہ A1 allele) رائورڈ ڈیفیشینسی " (تعداد کا باعث بنتا ہے سنڈروم" پیدا کرتا ہے، جو کہ مسلسل "کافی Val/Val COMT نہیں" کی حالت ۔۔۔ جب یہ کی کم تعداد کہ D2 کہ ساتھ اور (تیز صفائی)

	ریسیور □□□		ساتھ مل جاتا □□، تو کوکین ایک شدید ڈوپامائن کمی کو دور کرنے میں مدد فراہم کرتا □□□ ریکوری کے لیے ایک ساتھ کئی ڈوپامائن کے ذرائع کو بڑھانا ضروری □□، کیونکہ صرف ایک ماخذ سے حاصل ہونے والی قدر ہمیشہ اس دوہری کمی والے شخص کے لیے ناکافی محسوس ہوگی□
SLC6A4 / 5-HTTLPR	سیروٹون ٹرانسپورٹر کا اظہار — کوکین کے عمل کا دوسرا □دف□	چھوٹے/چھوٹے، □□ لمبے/لمبے، یا ٹروزیگس ایلیلز□	کو بلاک کرتا (SERT) کوکین، ایس ای آر ٹی کی SLC6A4 □□ — سیریلین ٹرانسپورٹر□ مختلف شکلیں، سیریلین ٹرانسپورٹر کے بنیادی اخراجات کا تعین کرتی □یں اور اس لیے کوکین کے سیریلن اثرات کی شدت□ لمبے/لمبے حاملین (زیادہ ایس ای آر ٹی اخراج) ممکن □□ کہ کوکین سے خاص طور پر نمایاں سیریلن اثرات کا تجربہ کریں — سماجی خوشحالی، اعتماد اور جذباتی بلندی□ ریکوری میں ڈوپامائن کے ساتھ سیریلین کی بحالی کو بھی شامل کرنا ضروری □□□
MTHFR	میتیلیشن: نیورو ٹرانسمیٹر ترکیب کا بنیادی اصول□	C677T (rs1801133)، A1298C (rs1801131)	ایم ٹی ایچ ایف آر ویریئنٹ ڈوپامین اور سیروٹونین کی تولید کی کارکردگی کو کمزور کرتے □یں — جو ڈی ا□ ٹی1/سی او ایم ٹی/ڈی آر ڈی2 کی کمیوں کو بڑھاتے □یں جس کی وجہ سے کوکین کا استعمال ہوتا □□□ 5-ایم ٹی ایچ ایف اکثر ایم ٹی ایچ ایف آر ویریئنٹ والے افراد میں کوکین کے علاج میں ا□م تبدیلی لاتا □□ کیونکہ یہ ایک حقیقی تولیدی کمی کو دور کرتا □□ جسے دیگر سپلیمنٹس نہیں ٹھیک کر سکتے□ ابتدائی بحالی کی "سست" اور "بے رنگ" حالت، صرف واپسی کی حالت کے بجائے، میتھائلیشن کی کمی کی وجہ سے بھی ہو سکتی □□□
DRD4	تازگی کی تلاش، ڈوپامائن کے خلاف حساسیت، انعامات کا رد عمل□	ریپیٹ ایلیل-7 (rs1800955)	DRD4 کے 7-ریپیٹ حامل افراد میں نئے تجربات کی تلاش، بے صبری اور انعام کے لیے نٹ خاص вapi حساسیت پائی جاتی □□□ یہ منشیات (Stimulant Use Disorder طور پر اور (کے استعمال کا عارضہ ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) میں زیادہ نمایاں □□□ اگر DRD4 کے DRD2 A1 اور Val/Val COMT ریپیٹ-7 ساتھ موجود □□، تو "وارئیر" مزاج کی نئے تجربوں اور شدت کی ضرورت مزید بڑھ جاتی □□□ ریکوری آرکیٹیکچر میں حقیقی تازگی، چیلنج اور غیر متوقع انعام شامل ہونا ضروری □یں— منظم اور یکساں حالات ناقابل برداشت ہوں گے□□
CYP3A4	کاکین کو جگر میں منظم کرنے والا ا□م جزو□	انڈوسرز بمقابلے انہیبیٹرز□	کوکین کے لیے ا□م جگر کا CYP3A4، انہیبیٹرز CYP3A4 میٹابولائٹ □□□ (فلکونازول، گریپ فروٹ، کچھ اینٹی بائیوٹکس) کوکین کی پلازما نصف حیات کو بڑھا سکتے □یں اور اس کے اثرات کو بڑھا سکتے □یں□ انڈوسرز صفائی کی CYP3A4 رفتار کو تیز کرتے □یں□ یہ بھی ا□م □□: جب

			کوکین اور الکحل ایک ساتھ استعمال ہوتے ہیں تو کوکاایتیلین بنتا ہے — جگر کے ایتھانول-میٹابولیٹ کرنے والے اینزائم کوکین میٹابولزم کے ساتھ تعامل کرتے ہیں تاکہ یہ زیادہ زہریلا میٹابولائٹ پیدا ہو
BDNF	نوروبلاسٹکٹی، کوکین سے متاثر ڈوپامائن سرکٹوں کی مرمت کا طریقہ کار	وال66میٹ (آر ایس 6265)	کوکین براہ راست پریفرنٹل کورٹیکس اور ہپوکیمپس میں بی ڈی این ایف کو کم کرتا ہے — یہ اس کے بنیادی طریقوں میں سے ایک ہے نقص پیدا کرتا γνωστική جس کے ذریعے یہ "میٹ" کی حامل افراد میں ابتدائی طور پر بی ڈی این ایف کا اخراج کم ہوتا ہے، جو کوکین کے بی ڈی این ایف کو کم کرنے والے اثرات کو مزید بڑھاتا ہے ورزش "میٹ" کی حامل افراد کے لیے غیر ضروری نہیں ہے، کیونکہ یہ بی ڈی این ایف پیدا کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہے جسے کوکین فعال طور سے کم کر رہا تھا

فینوٹائپنگ، ٹیسٹ کے نتائج کے بغیر

کے اوزار خاص طور پر کوکین کے لیے انتہائی درست ہیں کیونکہ "وارئیر" پروفائل otipiکمپینڈیم کے فن میں ایک منفرد رویہ پایا جاتا ہے

- کیا کوکین نے آپ کو سب سے زیادہ زندہ، سب سے زیادہ ذہین اور سب سے زیادہ قابل ہونے کا احساس دلایا — صرف نشہ میں نہیں بلکہ واقعی خود کو مکمل طاقت کے ساتھ محسوس کی خصوصیات 'مکمل طاقت' کا تجربہ COMT (Val/Val) کا؟ → مضبوط وارئیر کرنے ڈوپامائن کے سگنلنگ کا نتیجہ ہے جو اس دماغ کو درکار ہوتا ہے لیکن یہ قدرتی طور پر برقرار نہیں رکھ سکتا
- کیا آپ نے بنیادی طور پر اجتماعی ماحول میں، جیسے کے کام کے پروگراموں، پارٹیوں اور رات کے تعاملات میں، کوکین کا استعمال کیا تھا، اور کیا آپ کو لگا کہ اس سے آپ کی سماجی کارکردگی بہتر ہوئی؟ → سیروٹونرجک عنصر غالب SLC6A4 میں موجود مختلف قسمیں خاص طور پر مضبوط سماجی اثرات کی وضاحت کر سکتی ہیں
- کیا آپ کو ایسا لگتا تھا کہ پہلی لائن کبھی بھی کافی نہیں ہوتی، اور ہمیشہ مزید کی ضرورت محسوس ہوتی؟ → کلاسیکی DAT1 کا اثر دہرایا جانے والا 10 بار + DRD2 A1 کی کمی — انعام کے نظام کا تھرولڈ ڈاؤن ریگولیشن کے ذریعے تیزی سے بڑھ گیا، جو کوکین کی رفتار سے زیادہ تھا
- کیا آپ کو ای ڈی ایچ ڈی کی تشخیص ہوئی ہے یا اس کا امکان ہے؟ → DAT1 ریپیٹ 10-کے بلاک میتھل فینی ڈیٹ کے ڈھانچے DAT کے 7-ریپیٹ کے درمیان تعلق کوکین کا DRD4 اور سے ملتا جلتا ہے یہ ممکن ہے کہ یہ ایک حقیقی ای ڈی ایچ ڈی کی علامتوں کو کم کرنے کا طریقہ تھا
- کیا آپ کو ایسا لگتا ہے کہ آپ ڈپریشن میں نہیں ہیں، بلکہ آپ کا مزاج "سست" ہے— جیسے والے افراد کی خصوصیات Val/Val COMT کے دنیا زیادہ دلچسپ ہونی چاہیے؟ → یہ کلاسیکی ہیں یہ "سست" مزاج اصل میں جسم کے اندر ہونے والی تبدیلیوں کی وجہ سے ہوتا ہے یہ کے لیے مطلوبہ (Recovery Kernel) وری کرنل ایک حقیقی اور حیاتیاتی عمل ہے، اور یہ حالت ہے

حصہ 3 — ڈی ٹاکس پروٹوکول

دی سینٹیوریون - حادثہ اس بات کا اشارہ ہے کہ بحالی شروع ہو چکی ہے

کوکین کی واپسی الکحل اور بینزودیازپینز کے نتیجے میں ہونے والے جلنے کے خطرے کو پیدا نہیں کرتی ہے۔ یہ استعمال شدہ کوکین کے تیز استعمال سے منسلک قلبی خطرات کو بھی پیدا نہیں کرتا۔ بلکہ، یہ اس کے برعکس ہے: یہ ڈوپامائن کی سطح میں گہری کمی پیدا کرتا ہے، جو کہ ایک ایسی نظام میں ہوتی ہے جسے پہلے زیادہ مقدار میں ڈوپامائن سے بھر دیا گیا تھا اور اب مکمل طور پر خالی ہے۔

یہ ضمیمہ اس بات کو واضح طور پر بیان کرتا ہے کہ محرکوں کے معاملے میں: نظام کم طاقت والے موڈ میں ہے۔ کوئی بھی چیز اچھی نہیں لگتی یا کرنے کے قابل نہیں۔ محرکوں کی واپسی کے لیے صوتی گرم آوازیں، اور ہلکے مزاج کے سنگیت کا استعمال کیا جاتا ہے — کیونکہ BPM، پروٹوکول میں 60-80 کمزور نظام میں زیادہ توانائی داخل کرنے سے فعال ہونے کے بجائے، ایک بے وقعت عدم ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے۔

کوکین کی واپسی طبی لحاظ سے خطرناک نہیں ہوتی ہے یہ نفسیاتی طور پر بہت مشکل ہوتی ہے۔ اور یہ نفسیاتی سختی براہ راست اس بات سے متعلق ہے کہ کوکین کتنی حد تک کسی حقیقی نیورو بیولوجیکل ضرورت کو پورا کر رہی تھی۔

انحطاط کا وقت

فیز	بیالوجی	علامات	کیا کرنا ہے
حادثہ (پہلے 0-24 گھنٹے)	ڈوپامائن، سیروٹونین اور نوراپینیفرائن کا ذخیرہ کم ہو گیا ہے؛ ڈی2 ریسیپٹرز کی تعداد میں کمی آئی ہے؛ انعام نظام انتہائی کمزور ہو گیا ہے؛ ایچ پی اے محور (HPA axis) مکمل طور پر ختم ہو چکا ہے۔	گہری تھکاو اور زیادہ نیند، شدید افسردگی اور بے چینی، انتہائی بھوک (اکثر شوگر اور کاربوہائیڈریٹس کی)، تھکن کے ساتھ تشویش، منشیات کا شدید اشتیاق۔	نیند، کھانا، پانی پینا۔ پروٹوکول 01 کو جاری کریں۔ یہ لڑنے کا وقت نہیں ہے، بلکہ یہ مرمت کا آغاز ہے۔ یہ کریش جسم کی فوری ضرورت ہے جو اسے ہینڈنگ کے دوران نظر انداز کیا گیا تھا۔ اسے قبول کریں۔
دی ہنی مون (دن 1-3)	ڈوپامین سسٹم کی جزوی اور عارضی بحالی؛ کچھ ڈی2 رسیپٹرز میں دوبارہ حساسیت؛ ایچ پی اے محور (HPA axis) کی جزوی بحالی؛ صحت یابی کا جھوٹا تاثر۔	حادثہ کے بعد نسبی بہتری؛ توانائی واپس آنا؛ مزاج میں خوشی؛ ذہنی وضاحت میں اضافہ— یہ دور ایسا محسوس ہو سکتا ہے جیسے "میں اب مشکل سے گزر چکا ہوں۔"	ہونے والی خوشی کے دنوں کو صحت یابی نہ سمجھیں۔ یہ صرف جزوی بہتری ہے، کوئی بنیادی تبدیلی نہیں۔ خواہشیں دوبارہ پیدا ہوں گی، اکثر پہلے سے زیادہ شدید، اگلے مرحلے میں۔ اس وقفے کا استعمال سُپلیمنٹس کی ترکیب بنانے، ورزش کا نظام قائم کرنے اور آنے والے مشکل دور کے لیے ماحول تیار کرنے کے لیے کریں۔
انحطاط کا صحیح دورانیہ (دن 3 سے 28 تک)	ڈی2 ریسپٹر کا ڈاؤن ریگولیشن نئی، کم سطح پر مستحکم ہو رہا ہے؛ ڈوپامائن کی پیداوار بحال ہو رہی ہے لیکن ابھی	دائمی انہیڈونیا - وہ حالت جس میں پہلے جن سرگرمیوں سے خوشی ملتی تھی، اب ان سے کوئی لذت محسوس نہیں	یہ سب سے خطرناک بحالی کا دور ہے۔ نشہ کی خوشی یاد رہتی ہے؛ بحالی کی بے حسی موجود ہوتی ہے؛ اور یہ منطق کہ "بس ایک بار مزید، صرف کچھ محسوس کرنے

کے لیے" بہت پرکشش ہوتا ہے ماحول میں تبدیلی (پروٹوکول 05) انتہائی اہم ہے مکمل سپلیمنٹیشن پروٹیکل جاری ہے — ورزش شروع ہو رہی ہے مرمت کا اشارہ ہے BDNF سپورٹ سسٹم لازمی ہے	ہوتی؛ محرکات کے ذریعہ پیدا ہونے والی شدید خواہشات؛ ڈپریشن؛ ذہنی اختلال؛ نیند کا مسئلہ؛ چڑچڑاہٹ؛ تھکاوٹ.	بھی کوکین کے استعمال سے پہلے والی سطح پر نہیں ہے بی ڈی این ایف (BDNF) دبایا گیا ہے؛ بے حسی غالب ہے	
کوکین کے استعمال کی عادت سے وابستہ "پی اے ڈبلیو ایس" کے دورانیہ میں اچانک، شدید خواہشات (جو اکثر خاص ماحولیا محرکات کی وجہ سے ہوتی ہیں) اور اس کے ساتھ ڈوپامائن کی کمی کا افسردگی والا مرحلہ شامل ہوتا ہے محرکات کو بہت احتیاط سے ریکارڈ کریں قدرتی انعامات کا نظام آہستہ آہستہ زیادہ مؤثر ہوتا جاتا ہے کیونکہ ڈی2 ریسیپٹرز بحال ہوتے ہیں	لطیف احساسات کی حد میں تدریجی بہتری؛ حقیقی خوشی کے لمحات واپس آرہے ہیں؛ ذہنی وضاحت میں مسلسل بہتری؛ پی اے ڈبلیو ایس (PAWS) کے دور ممکن ہیں؛ خواہشیں مسلسل نہیں بلکہ وقفہ وقفہ سے اور محرکوں سے وابستہ ہوتی ہیں	ڈی۲ ری سیپٹرز کی تعداد میں قابلِ پیمائش اضافہ؛ بی ڈی این ایف کی بحالی؛ ڈوپامائن کی تولید عمل کا معمول پر آنا؛ سیروٹونین نظام کی دوبارہ تعمیر؛ ایچ پی اے محور کی استحکام	ابتدائی بحالی (مہینوں 1-3)
قدرتی لت کی ساخت (حصہ 6) مکمل طور پر فعال ہو جاتی ہے جنگجو کا دماغ، مناسب ماحول کے ساتھ، وہ حقیقی شدت حاصل کرتا ہے جس کی اسے ہمیشہ ضرورت تھی مضامین کے سی-28 کو دوبارہ ترتیب دیا گیا: "لاشعوری کا اولمپین" اب "کسی حقیقی چیز کا اولمپین" بن رہا ہے	تقریباً معمولاتی خوشی کا احساس؛ عارضی خواہشات بنیادی طور پر حالات سے متعلق ہیں؛ زندگی کی حقیقی لذت قابلِ حصول ہے؛ حوصلہ افزائی کی رفتار واپس آ رہی ہے؛ شخصیت کی دوبارہ تعمیر کا عمل جاری ہے	ری سیپٹر کی DRD2 اہم بحالی؛ ڈوپامائن اور سیروٹونین نظام تقریباً معمول پر؛ مسلسل BDNF ورزش کے ساتھ سطح یا تو بیس لائن کے برابر یا اس سے زیادہ؛ γνωστική عمل بحال ہو گیا ہے	تثبیت (مہینوں 3 سے 12 تک)

PAWS کوکین کی بحالی میں

⚠ کوکین پاوز کی خصوصیت اچانک، شدید خواہش ہے جو اکثر مخصوص محرکات سے شروع ہوتی ہے — آوازیں، خوشبوئیں، جگہیں، لوگ یہ محرک کے خلاف ردعمل ہے اور یہ بہت طاقتور ہوتا ہے اس سے پہلے کہ یہ ظاہر ہو، "روکو" کا منصوبہ تیار رکھیں

کوکین کی بحالی کے بعد، اعتداری علامات میں، نشہ سے وابستہ محرکات (کیو) کی وجہ سے شدید خواہش پیدا ہوتی ہے—یہ لت کے علاج میں سب سے زیادہ طاقتور محرک-تفاعلی پروفائلز میں سے ایک ہے ڈوپامائن سسٹم کو کوکین سے منسلک محرکات پر انتہائی ردعمل ظاہر کرنے کے لیے تربیت دی گئی ہے بحالی کے مہینوں بعد، کوئی خاص گانا، کوئی خاص سماجی ماحول، یا کسی خاص جگہ کی بو بھی ایسی خواہش پیدا کر سکتی ہے جو ابتدائی علامات سے مماثل محسوس ہو

یہ دوبارہ نشہ نہیں ہے یہ ڈوپامائن سرکٹ کا شرطی طور پر فعال ہونا ہے، جو تربیت کے نتیجہ میں ایسا ہوتا ہے، موجود استعمال کی وجہ سے نہیں ردعمل "انٹرپٹ پروٹوکول" ہے، جو سیکشن 5 میں بیان کیا گیا ہے، اور اسے فوری طور پر اور بغیر کسی بحث کے نافذ کرنا ہے

حصہ 4 — حیاتیاتی بازگشت

کوکین سے بحالی کے لیے تین نظاموں کی یک ساتھ بازسازی ضروری ہے: ڈوپامائن (جو کہ انعام اور حوصلہ کا ذریعہ ہے)، سیروٹونین (جس سے سماجی ہمدردی اور مزاج میں استحکام آتا ہے)، اور نوراپینیفرائن (جو توانائی اور چوکسی فراہم کرتا ہے) کوکین کے ذریعہ ہونے والی تینوں نظاموں کی واپسی کی روک تھام کے خلاف، ایک سے پہلو بازسازی کی حکمت عملی اپنائی جاتی ہے میتھائلائزیشن کا عمل ان تینوں نظاموں کی بنیاد ہے جسمانی پیچیدگیوں (دل، ناک، اور انفیکشن) سے طبی بحالی، عصبی نظام کی بازسازی کے ساتھ ساتھ چلتی ہے

4.1 — میتھیلیشن کا بنیادی اصول

MTHFR-کرامک کوکین کے استعمال سے ہونے والی سے گنا مونوامین کی کمی، جہاں موجود ہو وہاں میتھائلیشن کی خرابی سے مزید بڑھ جاتی ہے اگر جسم میں مناسب مقدار میں میتھائل شدہ variant نہ ہوں، تو ڈوپامین، سیروٹونین اور نوراپی نفرین کی تولیدی راستے مکمل طور پر کام B12 فولٹ اور نہیں کر سکتے ہیں، اس سے قطع نظر کے کتنے ہی پیشرو عناصر فراہم کیے جائیں

کوکین سے متعلق معلومات:	وقت	خوراک	اضافہ
کوکین کی وجہ سے ہونے والی تینوں مونوامینز کی کمی کو پورا کرنے کے لیے، نیورو ٹرانسمیٹر کے بہترین پیداواری تمام تینوں MTHFR-راستے درکار ہیں 5 مونوامین سسٹم کے لیے اہم عنصر ہے جو پیداوار کی رفتار کو کنٹرول کرتا ہے جین کا مختلف MTHFR جن افراد میں ورژن موجود ہے اور جنہوں نے کوکین کا استعمال کسی حد تک اس وجہ سے کیا کے ان میں پیداواری کمزوری تھی، ان کے لیے 5 ابتدائی بحالی کے دوران MTHFR-سب سے زیادہ مؤثر سپلیمنٹ ہو سکتا ہے 400 میکروگرام سے شروع کریں اور آہستہ آہستہ مقدار بڑھائیں	صبح کے وقت کھانا	400–1000 میکروگرام روزانہ	5-MTHF (ایل-میتیلفولیٹ)
5-MTHF کوکین کا کے ساتھ ہم آہنگ استعمال اور اس سے منسلک طرز زندگی کے عوامل (غذا کی کمی، الکحل کا مشترکہ استعمال، نیند کی کمی) کو کم کرتے ہیں B12 باقاعدگی سے کوکین کے نورایپی نفرائن اثرات میتھائلیشن سائیکل پر بہت زیادہ دباؤ ڈالتے ہیں — مناسب مقدار میں B12 موجود ہونا میتھائلیشن سائیکل اور اعصابی نظام کی مرمت دونوں کا підтримка کرتا ہے	صبح، زبانی	1000–2000 میکروگرام	میتیل کوبالامین (بی 12)
ڈوپامین کے تولید کی کوفیکٹر (ڈی او پی اے ڈی کاربوکسی لیز)، سیروٹونین کے تولید کی کوفیکٹر (ایری میٹک امینو ایسڈ ڈی کاربوکسی لیز)، اور نوراپی نیفرائن	صبح بخیر	25–50 ملیگرام	P5P (ایکٹیو بی6)

ڈوپامین بیٹا) کی تولید کی کوفیکٹر ہے کوکین کی "تین نظام" (لیز ہائیڈرو پر مبنی انزائموں پر غیر P5P، میں کمی معمولی زیادہ دباؤ ڈالتی ہے صرف پیریڈوکسیل-5-فاسفیٹ کی فارم کا استعمال کریں۔			
کوکین جسم میں میگنیشیم کی مقدار کو نمایاں طور پر کم کرتا ہے — یہ کمی براہ راست میٹابولک طریقوں کے ذریعے اور بالواسطہ طور پر، نشہ کے دوران ہونے والے ناقص غذائی استعمال اور نیند کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے میگنیشیم کی کمی سے بے چینی، ذہنی اختلال، دل کے مسائل کا خطرہ، اور نیند کی کیفیت خراب ہو سکتی ہے — یہ تمام عوامل کوکین سے بحالی کے لیے اہم ہیں۔ مناسب مقدار میں میگنیشیم لینے سے ہونے والی بے چینی میں کمی اکثر چند دنوں میں نظر آ جاتی ہے	صبح اور شام	400–600 ملیگرام عنصری	میمگنیم گلائسی نیٹ
زینک ڈوپامین کی تولید اور مونوامائن پاتھ وے میں موجود کئی انزائموں کے کام کے لیے ضروری ہے کوکین کا استعمال اور اس سے ہونے والی غذائی کمی زینک کی مقدار کو کم کر دیتا ہے یہ مدافعتی نظام کی کارکردگی کو بھی بدتر بناتا ہے، جو لیوامیسول کی وجہ سے ہونے والے گرانولوسائٹوس کی خطرے کی پیش نظر بہت اہم ہے	شام کے وقت کھانا	20–30 ملیگرام روزانہ	زینک

4.2 — ڈوپامائن کی بحالی

دی سینٹیوریون - جنگجو دماغ کا بنیادی ہدف - اس نشانہ کو دوبارہ تعمیر کرنا جو کبھی بھی کافی نہیں تھا

ڈوپامائن کی بحالی، کوکین سے بازیافت کا ایک اہم حیاتیاتی عمل ہے وہ دماغ جو کوکین استعمال کرنے سے پہلے ڈوپامائن کو بہت جلد ختم کر دیتا تھا، بازیافت کے دوران بھی اس عمل کو مزید تیز کر دیتا ہے — یہ ایک دوہری کمی ہے جس کے لیے ایک منظم اور جامع بحالی کی حکمت عملی کی ضرورت ہوتی ہے

کوکین سے متعلق معلومات:	وقت	خوراک	اضافی معلومات
ڈوپامائن کا براہ راست پیشرو اس مجموعے میں ٹائروسین کا ذکر خاص طور پر وارئیر COMT، کوکین کی بحالی کے لیے کیا گیا ہے 500 ملی گرام سے شروع کریں اور ردعمل کے مطابق مقدار میں اضافہ کریں۔ اسے کھانے سے 30 منٹ پہلے یا 2 گھنٹے بعد لیں — غذائی اجزاء (خاص طور سے امینو ایسڈ) کی وجہ سے نقل و حمل محدود ہوتی ہے،	صبح، پروٹین سے دور	500 2000 سے ملیگرام روزانہ	ایل-ٹائروسین

اس لیے کھانا کھانے کے ساتھ لینے سے افادیت کم ہو سکتی ہے اگر ایل-ٹائروسین سے بے چینی ہوتی ہے (جو کہ این-) NALT نادر ہے لیکن ممکن ہے)، تو استعمال کریں، (ایسیٹائل ایل-ٹائروسین جو آہستہ آہستہ اثر انداز ہوتا ہے			
طبیعی ایل-ڈوپا کا ذریعہ – یہ ٹائروسین سے ڈوپامائن کے قریب ہے اس مجموعے میں خاص طور پر "وارئیر" کی بحالی کے لیے *مکیونا پروئینز* کا ذکر کیا گیا ہے اس میں اضافی القالوائڈز موجود ہیں جو مزاج کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں *مکیونا* کو ایل-ٹائروسین کے ساتھ نہ ملائیں – ان میں سے کسی ایک کو بنیادی دوا کے طور پر منتخب کریں۔ *مکیونا* کے اثرات ٹائروسین کی نسبت تیزی سے اور زیادہ نمایاں ہوتے ہیں، جو کچھ "وارئیر" مزاج والے افراد کو پسند ہیں۔	صبح، پروٹین سے دور۔	100–300 ملیگرام ایل-ڈی او پی اے مساوی۔	مکیونا پروپرینز (ایل-ڈی او پی اے کا ذریعہ)
یہ مجموعی طور پر ڈی1/ڈی2 رسیپٹرز کی پیداوار اور کثافت میں اضافہ کرتا ہے، جو کہ بغیر نسخے کے دستیاب ریسیپٹر اپ ریگولیشن کے لیے سب سے زیادہ ثبوت یافتہ طریقہ ہے یہ براہ راست ڈی2 ڈاؤن ریگولیشن کو حل کرتا ہے، جو کہ طویل عرصے تک کوکین کے استعمال کا بنیادی دواؤں اثر ہے "برین سٹیک" ہفتوں اور مہینوں میں آہستہ آہستہ اور دیرپا تبدیلی لاتا ہے، بجائے اس کے کہ فوری طور پر علامات سے نجات فراہم کرے	صبح بخیر۔	UMP 250–500 ملیگرام + DHA 1 گرام + CDP-Choline 250 ملیگرام	یوریدائن مونوفاسفٹ + ڈی ایچ اے + سی ڈی پی-کولین (برین سٹیک)
کلئس ایکومبینز میں گلوٹامیٹ کی ن توازن بحال کرتا ہے — براہ راست وہ ڈوپامائن-گلوٹامیٹ عدم توازن کو دور کرتا ہے جو کوکین کی لت کو بڑھاتا ہے متعدد طبی تجربات، خاص طور پر جو کوکین کے استعمال سے متعلق ہیں، این کو اشتیاق کم کرنے میں (NAC) اے سی مددگار ثابت کرتے ہیں یہ کوکین کے حوالے سے سب سے زیادہ ثبوت رکھنے والے سپلیمنٹس میں سے ایک ہے فوری طور پر کوکین کا استعمال بند کر دیں	صبح اور شام کے وقت، کھانے کے ساتھ۔	روزانہ 600 سے 1800 ملیگرام، متعدد خوراکوں میں تقسیم کر کے	NAC (این-ایسیٹائل سسٹائن)
ڈوپامین اور سیروٹونین کی تعدیل؛ ایڈاپٹوجن؛ اینٹی-فٹیگ خاص طور پر ہفتوں 2 سے 8 تک یہ بہت مفید ہے، جب بے حسی اور حوصلے کی کمی نمایاں ہوتی ہے لیکن صرف پریکرسی سٹیک کافی نہیں ہوتا ہے ابتدائی کوکین ریکوری میں ہونے والی بے حسیت کو روڈیولا کے نرم ڈوپامینرجک سپورٹ سے بہتر بنایا جا سکتا ہے، جو کہ محرک نہیں ہے	صبح بخیر	300–600 ملیگرام معیاری۔	Rhodiola rosea

4.3 — سیروٹونین کی بحالی

دی سینٹیڑیون: کوکین جو سماجی گرمجوشی پیدا کر رہا تھا، اسے دوبارہ بحال کریں۔

obiettivo کاکین کی بحالی کے رہنما میں، جہاں سیروٹونین کی بازگشت ایک ثانوی ہے، وہاں کوکین بلاک کرنا سماجی اعتماد، جذباتی گرمجوشی اور SERT کی بحالی میں یہ ایک اہم مقصد ہے۔ کوکین کا بین الاقوامی آسانی فراہم کرتا تھا، جو بحالی میں نمایاں طور پر غائب ہو جاتے ہیں۔ ابتدائی کوکین کی بحالی کے دوران ہونے والی سماجی علیحدگی اور بین الاقوامی بے حسی کا تعلق زیادہ حد تک سیروٹونرجک نظام سے ہے۔

کوکین سے متعلق معلومات:	وقت	خوراک	اضافی معلومات
سیروٹونین کا پیش رو – سیروٹونین کی تعمیر کے لیے دستیاب سب سے براہ راست اضافی مدد۔ شام کو استعمال کرنے سے مزاج اور نیند دونوں میں مدد ملتی ہے۔ بحالی کا سماجی اور بین الاقوامی پہلو – جوڑ توڑ میں وہ سکون دوبارہ حاصل کرنا جو کوکین کے سیروٹونرجک اثرات فراہم کر رہے تھے – 5-HTP اکثر 5 کی سپلیمنٹیشن کے 2–4 ہفتوں کے اندر نمایاں طور پر بہتر ہو جاتا ہے (SSRIs) کے ساتھ اس کا استعمال ڈاکٹر کی رہنمائی کے بغیر نہ کریں۔	شام کو، سونے سے 30 منٹ پہلے	50–150 ملیگرام	ایچ ٹی پی-5
5-HTP کا متبادل یا تکمیل: یہ آہستہ کارروائی کرتا ہے اور اس کا اثر تدریجی ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کو ٹرپٹوفین اور 5-HTP کا امتزاج، ان کم مقدار میں 5 دونوں میں سے کسی ایک کے مقابلے زیادہ مؤثر لگتا ہے۔ پروٹین کے ساتھ لینے سے بچیں کیونکہ پروٹین جسم میں نقل و حمل کے لیے مقابلے پیدا کر سکتا ہے۔	شام، پروٹین سے دور	500–2000 ملیگرام	ایل-ٹرپٹوفین
یہ سیروٹونین کے رسیپٹرز کی حساسیت کو منظم کرتا ہے۔ اس میں اضطراب کے شواہد بھی (OCD) اور او سی ڈی موجود ہیں، جو کہ دیگر کئی نشے بازیاں سے ریکوری کرنے والوں کے مقابلے میں کوکین ریکوری میں زیادہ عام ہیں۔ کوکین کی لت کی وجہ سے ہونے والی مسلسل سوچ اور الجھن، انوسٹول کے سیروٹونین رسیپٹرز پر اثرات کے ذریعے خاص طور پر بہتر ہوتی ہے۔	تقسیم شدہ غذا	4-12 گرام روزانہ (دوز کی مقدار میں تبدیلی کریں)	انوسٹول
Omega-3 سے بھرپور ای پی اے (EPA) کے پاس مزاج اور ڈپریشن کے حوالے سے سب سے زیادہ قابلِ اعتماد شواہد ہیں — یہ کوکین کی واپسی سے ہونے والے سیروٹونرجک ڈپریشن کا علاج کرتا ہے۔ ڈی ایچ اے (DHA) ریسیپٹر کی بحالی کے	کھانے کے ساتھ، صبح	2-4 گرام روزانہ (ای پی اے، ڈی ایچ اے سے زیادہ)	او میگا-3 ای پی اے غالب

لیے میمبرین کی لچک میں مدد کرتا ہے۔ مزاج کے لیے EPA:DHA کا تناسب اہم ہے: 2:1 یا 3:1 کا EPA:DHA کا تناسب ڈپرسو کے علامات کے لیے شواہد سے مستند ہے۔			

4. 4 — اے ڈی ایچ ڈی کا سوال

دی سینٹیڑیون: کوکین کے استعمال کی لت کا سب سے عام اور حل نہ ہونے والا مسئلہ

کوکین ایک ری اپٹیک انہیبیٹر ہے جو میتھل فینی ڈیٹ (ریٹالین) کے ساتھ ساخت اور فارماکولوجی میں مماثلت رکھتا ہے۔ وہی ڈی اے ٹی بلاک جو کوکین کو بغیر ای ڈی ایچ ڈی والے افراد میں خوشی کا باعث γνωστική بناتا ہے، وہ ای ڈی ایچ ڈی والے افراد میں حقیقی اصلاح اور توجہ پیدا کرتا ہے۔ کئی دہائیوں سے، کوکین ای ڈی ایچ ڈی کے لیے خود دوا بنانے کا ایک اہم طریقہ رہا ہے—اور اکثر ای ڈی ایچ ڈی کی تشخیص نہیں ہو پاتی ہے، کیونکہ سالوں تک کوکین استعمال کرنے کے باوجود، "جب میں اسے استعمال کرتا ہوں تو میں توجہ مرکوز کر سکتا ہوں" یہ علامت نفسیات میں تشویش پیدا کرنے والا عمل نہیں ہے۔

DAT1 کے 10 ریپیٹ اور DRD4 کے 7 ریپیٹ ویریئنٹس، جو کہ کوکین کی لت سے منسلک ہیں، یہ بھی ADHD کے لیے سب سے اہم جینیاتی نشانیاں ہیں۔ اس میں کوئی اتفاق نہیں ہے۔

کارکردگی کے لیے کیا ہے، بلکہ γνωστική اگر آپ نے بنیادی طور پر کوکین کا استعمال توجہ، پیداوار یا خوشی کے لیے نہیں — اور اگر آپ بغیر استعمال کیے توجہ، تنظیم اور کام مکمل کرنے میں شدید ADHD مشکلات کا سامنا کرتے ہیں — تو آپ کی صحت یابی میں ایک اہم طبی ضرورت ہے۔ ADHD علاج (Strattera/atomoxetine, Wellbutrin/bupropion, Intuniv/guanfacine) ADHD غیر محرک استعمال کو اس طرح سے حل کر سکتے ہیں کہ اس میں محرکات کے استعمال کا خطرہ نہ ہو۔ اس بارے میں ایک اینٹی ڈپرسنٹ ماہر ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

4. 5 — جسمانی صحت یابی — ناک، قلبی اور معدی امراض

دی سینٹیوریون: وہ جسم جو دماغ کے ساتھ ہی متاثر ہوا

ناک کو نقصان (ناک کے ذریعے استعمال کرنے والے): مسلسل کوکین کا استعمال ناک کی جھلکیوں کو کمزور کر دیتا ہے، ناک کی دیوار میں سوراخ ہو سکتا ہے، اور سنگین معاملات میں، تالو پر بھی نشانات چھوڑ سکتا ہے۔ جو لوگ طویل عرصے سے ناک کے (ENT) ذریعے کوکین کا استعمال کرتے ہیں، ان کے لیے ای این ٹی کا معائنہ ضروری ہے۔ (استعمال کرتے ہوئے neti pot یا NeilMed) روزانہ نمک ملے پانی سے ناک کی صفائی ناک کی جھلکیوں کی صحت بحال کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ وٹامن سی اور زنک بافتوں کی مرمت میں معاون ہیں، لیکن سے اعتدالی معاملات میں، کوکین کا استعمال بند کر دینے سے مکمل صحت یابی ممکن ہے؛ تاہم، اگر کوئی ساختی نقصان (جیسے سوراخ) ہو گیا ہے تو اس کے لیے جراحی کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

دل کے نظام کا معائنہ: جن افراد میں کوکین کے استعمال کا سنگین تاریخ موجود ہے، ان شامل ہے تاکہ کسی (ECG) سب کا دل کا معائنہ ہونا چاہیے۔ اس میں الیکٹروکارڈیوگرام بھی بے ترتیب دھڑکن یا پہلے ہونے والے خون کی قلت کے نشانات کا پتہ چل سکے۔ بلڈ پریشر کی نگرانی بھی ضروری ہے۔ اگر کوئی علامت موجود ہوں یا کوکین کے استعمال کروایا جانا چاہیے (echocardiogram) کی سنگین تاریخ ہو، تو ایک ایچوکارڈی

کوکائین کارڈیو مائیوپیتھی (دل کا وہ مرض جس میں دل بڑا اور کمزور ہو جاتا ہے، جو طویل عرصہ سے اعصابی نظام کی زیادتی فعال ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے) کو سنگین اور مسلسل استعمال کے ساتھ ریکارڈ کیا جاتا ہے اور اس کے لیے کارڈالوجی کے ماہر کی رائے ضروری ہے۔

عفونی بیماریوں کا جائزہ: جن لوگوں نے انجکشن کے ذریعے کوکین استعمال کیا ہے، ان کی ایچ آئی وی، ہیپاٹائٹس سی، اور ہیپاٹائٹس بی کی جانچ کریں۔ اگر کوئی بخار، دل کی آواز میں غیر معمولی پن، یا جسمانی علامات موجود ہیں تو انفیکٹیو اینڈ کارڈائٹس کا جائزہ لیا جائے۔ اگر کوکین کا استعمال جنسی سرگرمیوں کے دوران کیا گیا ہے تو ایس ٹی آئی (STI) کی جانچ ضروری ہے۔ (کاکین کا استعمال اور جنسی بے پرواہی قوی طور پر منسلک ہیں۔)

لیوامیسول کی نگرانی: ریکوری کے آغاز میں مکمل بلڈ کاؤنٹ (CBC) کریں۔ اگر ایگرینولیوکسائٹوسس کے علامات ظاہر ہوتے ہیں (بخار، منہ کے چھالے، انفیکشن کا دوبارہ کروائیں۔ CBC شکار ہونا) تو فوری طبی تشخیص کروائیں۔ 1 اور 3 مہینے بعد

4. 6 — نیند کی بحالی

کوکین اور نیند کا ایک خاص تعلق ہے: کوکین کے استعمال کے دوران یہ سنگین بے خوابی کا باعث بنتا ہے (ہائی نوراپیائنفرین کی وجہ سے نیند نہیں آتی)، اس کے بعد "کرش" کے دوران زیادہ نیند آتی ہے (چونکہ جسم تھکا ہوا ہوتا ہے اور اسے ٹھیک ہونے کے لیے وقت درکار ہوتا ہے)۔ مسلسل نشہ اور "کرش" کے چکروں سے شدید سرکادینل خلل پیدا ہوتا ہے جو بحالی کے کئی ہفتوں تک جاری رہ سکتا ہے۔

- میلاٹنن: 1–0.5 ملیگرام، زبانی طور پر، سونے کے مطلوبہ وقت سے 30–60 منٹ پہلے۔ جسم کا قدرتی گھڑی بار بار "بنجھ-کرش" چکروں کی وجہ سے متاثر ہوتی ہے — صحیح وقت پر میلاٹنن لینے سے اسے دوبارہ ترتیب دینے میں مدد ملتی ہے۔
- میگنیشیم گلائسی نیٹ: 400 ملیگرام، شام کو استعمال کریں۔ یہ نیند اور ابتدائی کوکین واپسی کے دوران ہونے والی تشویش دونوں سے نمٹنے میں مدد کرتا ہے۔
- گلیسین: 3-5 گرام، سونے سے 30 منٹ پہلے۔ جسم کے مرکزی درجہ حرارت میں کمی اور این ایم ڈی اے کی تعاون کاری، جو نیند کی ساخت کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔
- 5-HTP: 50–100 ملیگرام، شام کو۔ سیروٹونین کی بازگشت نیند کے آغاز اور کچرےٹاارچ REM میں مددگار ہے۔
- چری کا عرق: 480 ملیگرام، شام کو۔ قدرتی میلاٹنن کا ذریعہ؛ سوزش سے بچانے والا۔
- ایل-تھینائن: 200 ملیگرام، شام کو۔ یہ ابتدائی کوکین ریکوری کے دوران موجود رہنے والی ذہنی چڑچڑے کو کم کرتا ہے اور نیند آنے میں مدد کرتا ہے۔

کمپینڈیم کا محرک واپسی کے لیے صوتی پروٹوکول، نیند کے لیے: نیند کو فروغ دینے کے لیے ڈیلٹا بائنورل بیٹس (4–0.5 Hz); 70–60 BPM زیادہ سے زیادہ اچانک کوئی آوازیں، فطرت کی ماحول، ڈرون؛ تبدیلی نہیں، کوئی سخت ٹرانزیشن نہیں۔ کم والیوم۔ کوکین کے بعد انتہائی حساس اعصابی نظام، محرک آڈیو سے غیر مستحکم ہو جاتا ہے۔

4.7 — پیپٹائڈ سپورٹ لیئر

پیپٹائڈ	کوکین کی بحالی کا طریقہ کار	وقت	نوٹس
BPC-157	ڈوپامین اور سیروٹونین سسٹم میں تبدیلی؛ تحقیق کے ماڈلز میں کوکین کی وجہ سے ہونے والے ڈوپامین کی کمی کا براہ راست مقابلہ کرتا ہے؛ گٹ-برین محور کی مرمت؛ نیورو پروٹیکشن؛ بی ڈی این ایف (BDNF) کے اخراج میں مدد	روزانہ، وقفہ کے بعد کا پہلا دن	BPC-157، کوکین کی بازیابی کے لیے سب سے اہم پیپٹائڈ ہے کیونکہ اس میں ڈوپامائن سسٹم کو براہ راست متاثر کرنے کی خصوصیات ہیں۔ جانوروں پر کیے گئے مطالعے BPC-157 ظاہر کرتے ہیں کہ خاص طور پر سٹیمولینٹس، بشمول کوکین، کے ذریعے ہونے والے ڈوپامائن سسٹم کے خرابی کو کم کرتا ہے۔ اسے منہ سے یا جلد کے نیچے انجیکشن کے ذریعے لیا جا سکتا ہے۔ آنت اور دماغ کی مرمت اہم ہے کیونکہ کوکین کے استعمال سے آنتوں کے بیکٹیریا اور آنتوں میں پیدا ہونے والے سیروٹونین کی پیداوار میں نمایاں خلل پڑتا ہے۔
سمیکس	بی ڈی این ایف اور این جی ایف γνωστική کی افزائش؛ صلاحیت میں اضافہ؛ ڈوپامائن اور سیروٹونین کا کنٹرول؛ پریفرنٹل کورٹیکس کی مدد — کوکین براہ راست پریفرنٹل کورٹیکس میں بی ڈی این ایف کو کم کرتا ہے۔	ہفتہ 1 سے شروع	کوکین کا براہ راست پریفرنٹل بی ڈی این ایف (BDNF) کو دبانا، اس کمزوری کے اہم γνωστικής میکانزموں میں سے ایک ہے۔ سیمیکس کے بی ڈی این ایف کو بڑھانے والے اثرات براہ راست اس میکانزم کی مخالفت کرتے ہیں۔ کوکین سے بحالی کے دوران ہونے والی ذہنی الجھن، فیصلہ کرنے کی صلاحیت میں کمی، اور بے پرواہی، سیمیکس کے پریفرنٹل سپورٹ سے بہتر ہوتے ہیں۔ ناک کے ذریعے استعمال.
سلینک	اور GABA اینزولیٹک اثر، جو سیروٹونین کے نظام میں تبدیلی لانے سے ہوتا ہے؛ یہ تشویش کو کم کرتا ہے بغیر اس کی لت لگنے کے؛ سیروٹونرجک جزو جو SERT براہ راست کوکین کے میکانزم سے متعلق ہے۔	ہفتہ 1-8 - ضرورت کے مطابق، تشویش کے لیے	سیلانک کا سیروٹونرجک طریقہ کار اسے دیگر محرکوں کے مقابلے میں کوکین کی بحالی کے لیے خاص طور پر اہم بناتا ہے — یہ کوکین کے اثرات کے سیروٹونین پہلو سے نمٹتا ہے، ساتھ ہی GABAergic نظام کے ذریعے ہونے والی تشویش کو کم کرتا ہے۔ یہ غیر لت والا ناک کے ذریعے استعمال کیا جاتا ہے۔
ایپیٹالون	سونے کی ساخت؛ ٹیلو میر کی حفاظت؛ پائنل راستے؛ سرکادین نارملائزیشن	ہفتہ 1-4	کوکین کے مسلسل استعمال اور اس کے نتیجے میں آنے والے اثرات کی وجہ سے ہونے والی سرکادین ریتم میں خلل کئی ہفتوں تک برقرار رہ سکتا ہے۔ ایپیٹالون براہ راست پائنئل نظام کو سپورٹ کرتا ہے اور سرکادین نظام کو معمول

پر لان میں مدد کرتا ہے			
کوکین کی وجہ سے ہونے والے بی ڈی این ایف (BDNF) کے خاتمے اور اس کے نتیجے میں آنے والی سیناپس پر اثرات کو ڈائیکسا (Dihexa) کے ذریعے سیناپٹوجینیسس کے مرحلے پر قابو کیا جا سکتا ہے یہ بہت طاقتور ہے، لہذا کم سے کم مقدار سے شروع کریں انسانی ڈیٹا محدود ہیں؛ تاہم، کوکین کی وجہ سے ہونے والے فرنٹل نقصان کے لیے اس کے کام کرنے کا ایک مضبوط تائید یافتہ طریقہ کار موجود ہے	1-3 مہینے	سیناپٹوجینیسس؛ ایچ جی ایف/سی-میٹ راستے؛ یہ فرنٹل کورٹیکس اور ہپوکامپس میں نئے سیناپس کنکشن کو فروغ دیتا ہے، جو کے کوکین کے بی ڈی این ایف دبانے کی وجہ سے متاثر ہوتے ہیں	ڈیٹا

حصہ 5 — کوکین کی لت — سمجھنا اور اس روکنا

دی سینٹیوریون - سِٹیمولنٹ کیٹیگری میں سب سے تیز اور زیادہ رد عمل دینے والا اشتیاق

کوکین کی لت کے دوران ہونے والی خواہشیں، نشہ کرنے والے دواؤں میں سب سے زیادہ شدید اور محرکوں کے جواب میں پیدا ہوتی ہیں۔ کوکین نے دماغ کو جو ڈوپامائن کا ابتدائی اشارہ دینے والا عمل سکھایا ہے، اس کی طاقت اور رفتار حیرت انگیز ہے۔ کسی مخصوص محرک (مثلاً کوئی خاص آواز، سفید پاؤڈر دیکھنا، نشہ کرنے سے منسلک سماجی ماحول، یا کوئی خاص خوشبو) کے سامنے آنے کے صرف چند ملیسیکنڈز میں ہی، ڈوپامائن کا انتظار کرنے والا نظام اپنی زیادہ سے زیادہ طاقت سے کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔

یہ کوئی سوچنے کا عمل نہیں ہے۔ یہ ایک قبل از شعوری اعصابی واقعہ ہے۔ دماغ نے پریفرنٹل کورٹیکس کو اس کا جائزہ لینے کا وقت دینے سے پہلے ہی توقعاتی ڈوپامائن کا نشان پیدا کر دیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ "اس کے بارے میں صرف نہ سوچیں" کی حکمت عملی کوکائین کے معاملے میں ناکام رہتی ہے: Craving (اشتیاق) سوچ سے شروع نہیں ہوتا۔ سوچ بعد میں آتی ہے۔

اضطراب کے عمل کی ابتدا پہلے رویے سے ہونی چاہیے، اس کے بعد ہی یہ ذہنی سطح پر سمجھا جانا چاہیے۔ یعنی، کارروائی تجزیے سے پہلے آتی ہے۔

کوکین کی لت کے محرکوں کا نقشہ

ٹِگِر کی قسم	نِیوالاجیکل ایونٹ	اضطراب کی حکمت عملی
ماحولیاتی اشارہ (سب سے زیادہ شدت)	خاص مقامات، افراد، اشیاء، خوشبوئیں، موسیقی، اور سماجی حالات جو مسلسل کوکین کے استعمال سے منسلک ہوتے ہیں، وہ بہ شعور طور پر سے پہلے ہی ڈوپامائن کی Craving پیش گوئی کو متحرک کرتے ہیں۔	فوراً ماحول چھوڑ دیں۔ کسی سے بات چیت نہ کریں۔ "بس الوداع کہہ کر" چلے جانے کی کوشش نہ کریں۔ تشویشناک ماحول سے جسمانی طور پر نکلنا پہلی کارروائی ہے، آخری نہیں۔ "ٹرگر-ری ایکشن" کا عمل تشویشناک ماحول پر منحصر ہے۔ کوئی بھی کام کرنے سے پہلے خود کو اس ماحول سے دور کریں۔
سوشل/کارکردگی کا تناظر	کام کے موقعوں، پارٹیوں، اور سماجی تقریبات میں جہاں پہلے کوکین کا استعمال کیا جاتا تھا، وہاں دماغ میں توقع کی ڈوپامائن فعال ہو جاتی ہے کیونکہ اس نے سیکھا ہے کہ کوکین ان مواقع سے پہلے آتی ہے۔	اعلی خطرہ والا سماجی ماحول کی منصوبہ بندی کریں: دیر سے پہنچیں اور جلدی چلے جائیں؛ ایک مستقلی سے واقف معاون شخص کو ساتھ لائیں؛ نکلنے کے لیے ایک بہانہ تیار رکھیں؛ تقریب سے پہلے سُپلیمنٹس کا استعمال کریں جو اعتماد کوکین فراہم کرتا ہے، اسے دوسرے طریقوں سے حاصل کیا جانا چاہیے (حصہ 6) تاکہ اعلی خطرہ والا سماجی ماحول میں آسانی ہو۔
ڈوپامائن کی کمی کے باعث ہونے والی Craving (سست روی).	ابتدائی بحالی کی بے حسی اور خاموشی ایک خاص خواہش کو جنم دیتی ہے: "میں صرف کچھ محسوس کرنا چاہتا ہوں" یہ حوصلہ مخصوص طور پر	یہ اشتیاق ایک تیز اثر والا قدرتی ڈوپامائن کے استعمال کا تقاضہ کرتا ہے: سخت مشق (سب سے تیز قدرتی ڈوپامائن کا ذریعہ)، سرد ماحول میں

رہنا، مقابلہ، تخلیقی چیلنج ایسی چیز جو حقیقی خوشی فراہم کرے، صرف مناسب خوشی نہیں "وارئیر" شخصیت کی شدت کی ضرورت ناقابلِ تذکرہ ہے—اسے پورا کرنا ضروری ہے	کوکین کے لیے نہیں ہوتا — بلکہ اس خاموشی کا خاتمہ مقصود ہے کوئی بھی ڈوپامائن سیگنل کارآمد ہو سکتا ہے کوکین محض سب سے تیز دستیاب ذریعہ تھا	
5-ایچ ٹی پی اور سماجی تعامل کی مشق سماجی اعتماد کا حصہ دوا کے اثرات (ایس ای آر ٹی بلاک) تھا، اور دوسرا حصہ رویے سے متعلق تھا (کوکین استعمال کرنے والے کئی سال تک کوکین کے زیرِ اثر زیادہ فعال سماجی رویوں کا مظاہرہ کرتے ہیں) اس رویاتی پہلو کو کم خطرہ والی صورتحال میں منظم مشق کے ذریعے دوبارہ تعمیر کیا جا سکتا ہے سیروٹونین کے عنصر کی حمایت 5-ایچ ٹی پی اور قدرتی طور پر سیروٹونین کو متحرک کرنے والے طریقوں سے حاصل ہوتی ہے	ایک سماجی موقع پر جانے پر یہ احساس ہونا کہ آپ بغیر منشیات کے ناکافی ہیں — کوکین جو آسانی، اعتماد اور ذہانت فراہم کرتا تھا، وہ اب موجود نہیں ہے، اور بغیر منشیات کے آپ کا معمول کا رویہ غیرمناسب لگتا ہے	اجتماعی اعتماد کی خواہش
یہ مجموعے دو قسموں میں فرق کرتا ہے: توقعی (علامت سے شروع ہونے والا، چند سیکنڈوں سے منٹوں تک رہتا ہے، اور اس کے ساتھ خواہش شامل ہوتی ہے) اور حیاتیاتی اخراج (ورزش کے دوران، جسمانی چربی سے کوکین کے میٹابولائٹس نکلنے کی وجہ سے ہوتا ہے، جس میں قے آتی ہے لیکن خواہش نہیں ہوتی، اور یہ زیادہ دیر تک رہتا ہے) دونوں ہی وقت کے ساتھ کم ہو جاتے ہیں اور یہ ثبوت ہیں کے ریکوری عمل میں مددگار ہے، ناکام نہیں ہے	یہ ضمیمہ خاص طور پر "کیٹامین کے طبی اثرات" اور، اس کے نتیجے میں، کوکین کی مخصوص کیمیائی بو کو ابتدائی بحالی کے دوران ایک "مخلوط حسی تجربہ" کے طور پر بیان کرتا ہے — جہاں دماغ توقع کے تحت حسی یادوں کو پہلے سے تیار کر رہا ہوتا ہے	کاذب بو (جو مضامین میں درج ہے)

کوکین کی لت کو کم کرنے کا طریقہ – ۵ منٹ کا فارمولا.

1. ٹھہریں فوری طور پر اس جگہ سے نکل جائیں کھڑے ہو جائیں، کسی دوسرے کمرے میں چلے جائیں، یا باہر جا کر
2. شدت سے جسمانی محرک بیس جمپنگ جیکس، بلاک کے گرد دوڑنا، چہرے پر ٹھنڈا پانی ڈالنا، یا وارئیر" شخصیت کی " کوئی بھی ایسی چیز جو فوری اور شدید جسمانی احساس پیدا کرے خواہشیں تیز وولٹیج پر ہوتی ہیں— اسے ہلکے انداز کا جواب نہیں، بلکہ ایک تیز محرک کی ضرورت ہوتی ہے یہ کوئی اختیاری نرم رویہ نہیں ہے یہ عصبی بیالوجی کا توازن ہے
3. سانس لینے کی مشق کریں— چھ چکرے جسمانی خلل کے بعد، پاراسمپیتھیٹک نظام کو 4-7-8 فعال کرنے کی ضرورت ہے وہ "جنگجو" دماغ جو انتہائی شدت والے ڈوپامائن کے انتظار کا تجربہ کر رہا تھا، اسے ویگل بریک کو متحرک کرنے کی ضرورت ہے چھ چکر، چار نہیں.
4. این اے سی اور ٹائروسین استعمال کریں گلوٹامیٹ کے توازن (این اے سی) اور ڈوپامائن کے پیشرو (ٹائروسین) کا مشترکہ استعمال، وہ عصبی کیمیائی ضرورت کو پورا کرتا ہے جو اشتیاق کی بنیاد ہے یہ کوئی بے اثر دوا نہیں ہیں — یہ ان خام مال ہیں جن سے دماغ انعام کی روکنے کے بجائے ترکیب کے ذریعے فراہم کیے جاتے ہیں نشاندہی کرتا ہے، جو ری اپ
5. معلومات آپ اپنے سپورٹ سسٹم سے ایک پیغام بھیج سکتے ہیں یا کال کر سکتے ہیں ڈوپامائن کے انتظار کا عمل سماجی ماحول میں تربیت یافتہ ہے — کوکین ایک سماجی نشہ اور

دوا تھی۔ تعلق ایک حقیقی سماجی ڈوپامائن سیگنل فرا۔م کرتا ۔۔ جو اس سرکٹ کی ضرورت کو جزوی طور پر پورا کرتا ۔۔۔ بتائیں کہ کیا ۔و ر۔ا ۔۔۔ آپ کو ریسکیو کی ضرورت نہیں ۔۔۔ آپ کو صرف ایک سیگنل کی ضرورت ۔۔۔

6. سب سے زیادہ طاقتور قدرتی محرک استعمال کریں۔ سیکشن 6 سے ۔۔ جو بھی فوری طور پر دستیاب ۔و اور جو واقعی میں شدید ۔و۔ کوئی معمولی یا ۔لکی سرگرمی "وارئیر" کی خوا۔ش کو پورا نہیں کر سکے گی۔ اس میں حقیقی شدت ۔ونی چاہیے۔۔

7. Craving ٹِگر، قسم، شدت (0-10)، عمل، نتیج۔۔ تین ۔فتوں کے اس ڈیٹا سے آپ کی مخصوص Craving کا پتہ چلتا ۔۔۔ جو آپ کے Architecture سے تعلق کو تبدیل کر دیتا ۔۔۔

حصہ 6 — لت کو ختم کرنا: جنگجو کی قدرتی خوشی کو فروغ دینا

دی سینٹیوریون - سینٹوریئن پیپر سی-28، جو کوکین سے بازیابی کے لیے استعمال ہوتا ہے - جنگجو کی cervello کو درکار توانائی

یہ ضمیمہ اس بات پر واضح ہے کہ "وارئیر" کی شخصیت کو کس چیز کی ضرورت ہوتی تھی اور کوکین کیا فراہم کر رہی تھی: زندگی کے تجربے کا وہ احساس جو معمول کی حالت میں نہیں ہوتا یہ سکون نہیں تھا یہ راحت نہیں تھی یہ فرار نہیں تھا یہ زندہ رہنا تھا

جو شخص "کچھ نہیں" کا اولمپین ہے اور جنہوں نے سالوں تک ڈوپامائن کے اخراج سے اس طرح کی زندگی پیدا کی، ان کے پاس کسی غیر معمولی چیز کے لیے بالکل صحیح صلاحیت ہے وہ انجن جو کوکین کا پیچھا اتنی شدت سے کرتا تھا، وہی انجن مہارت، مقابلے، خدمت اور کامیابی کا بھی اسی شدت سے پیچھا کر سکتا ہے— اگر اسے صحیح سمت دی جائے

کوکین کی بازیابی کے لیے قدرتی طریقہ کار ایک آسان زندگی نہیں ہے یہ ایک زیادہ حقیقی زندگی ہے یہ دماغ کی اصل ضرورتوں کے مطابق ڈھالا گیا ہے

وارئ کا قدرتی ڈوپامائن ڈھانچہ

کوکین کی بحالی کے لیے مخصوص معلومات	کیوں لایا جائے	ڈوپامائن کی شدت	Source
وارئر کی طرزِ زندگی کے لیے، ورزش کی شدت مدت سے زیادہ اہم ہے بیس منٹ کا انتہائی تیز رفتار وقفوں میں کرنے والا ورزش کا سیشن، ساٹھ منٹ ہلکی دوڑنے سے زیادہ ڈوپامائن کا اثر پیدا کر سکتا ہے وہ اعصابی نظام جسے کوکین متحرک کرتا ہے، اس کے مماثل neurochemistry پیدا کرنے کے لیے حقیقی جسمانی شدت کی ضرورت ہوتی ہے یہ ایک غیر قابلِ تغیر اصول ہے اسے سب سے پہلے بنائیں	دوڑنا، کراس فٹ، مارشل آرٹس، مقابلے جاتی کھیل – روزانہ، 45 منٹ یا اس سے زیادہ شدت حقیقی ہونی چاہیے، اعتدال نہیں چاہیے	بہت زیادہ — ڈوپامائن، نورایپینفرائن، اینڈورفین، بی ڈی این ایف ایک ساتھ	شدید ترین ورزش، خاص طور پر مقابلے والی
ڈوپامائن کا اخراج، جو کسی خاص لمحے میں کسی مخصوص حریف کو شکست دینے سے حاصل ہوتا ہے، دستیاب قدرتی ڈوپامائن کے سب سے زیادہ شدید واقعات میں سے ایک ہے وہ جنگجو جو سماجی اور پیشہ ورانہ ماحول میں کارکردگی بڑھانے کے لیے کوکین کا استعمال کرتا تھا، مقابلے اسے وہ سماجی اہمیت والا ڈوپامائن فراہم کرتا ہے جو کوکین فراہم کر رہا تھا کوئی مقابلے تلاش کریں اس میں حصہ لیں فتح کی جستجو وہی طاقت ہے جو کوکین فراہم کر رہی تھی	مقابلے والی کھیلوں، مشت زنی کی فنون، جنگی کھیلوں، مقابلے والے گیمنگ، شطرنج، سیلز کے مقابلوں، مباحثے.	بہت زیادہ — سماجی اہمیت ڈوپامائن کی سطح کو تنہا کامیابی کے مقابلے میں 3 سے 5 گنا تک بڑھاتی ہے	براہ راست مقابلے

وارئر دماغ دباؤ کو تحت بہترین Val/Val کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہے، جو تناؤ سے متعلق کیمیکلز کو تیزی سے ختم کرتا ہے، وہ دماغ ہے جو تناؤ سے بچا رہتا ہے اور دباؤ میں بھی اچھی کارکردگی دکھاتا ہے جو چیز کوکین پیشہ ورانہ ماحول میں فراہم کر رہی تھی، اسے بحال شدہ وارئر دماغ قانونی تیاری اور کارکردگی کے ذریعے فراہم کر سکتا ہے، جس طریقے سے کوکین مختصر راستے اختیار کر رہی تھی۔ اس مختصر راستے کی وجہ سے شخص اپنی ساکھ کھو دیتا ہے حقیقی صلاحیت کا حصول دیرپا احترام پیدا کرتا ہے	پبلک اسپیچنگ، پریزنٹیشنز، підприємництво، سیلز، پرفارمنس آرٹس، لیڈرشپ	اعلیٰ کارکردگی والا ڈوپامین، جو سماجی تسلیم سے منسلک ہے	اعلیٰ درجے کی پیشہ ورانہ کارکردگی
وہ تخلیقی حالت جو کوکین مصنوعی طور پر پیدا کرتی تھی—مثال کے طور پر، زبردست گفتگو اور متاثر کن کارکردگی—کو حقیقی تخلیقی مہارت اور دوسروں کے سامنے اس کی مشق کے ذریعے حاصل کیا جا سکتا ہے فرق یہ ہے: کوکین کی تخلیقی حالت "عارضی" ہوتی تھی اور توانائی کم کرتی تھی؛ جبکہ حقیقی تخلیقی مہارت خود کو مضبوط بناتی ہے اور ترقی کرتی رہتی ہے	موسیقی کا مظاہرہ، مزاح، بصری فن کے ساتھ نمائش، تحریر جو قارئین کے لیے ہو، کوئی بھی تخلیقی کام جس میں سامعین موجود ہوں	زیادہ، خاص طور پر سامعین اور اہمیت کے لحاظ سے	تخلیقی مہارت اور کارکردگی
ٹھنڈ کے اثر اور سخت مشق کا امتزاج، نیوریپائنفرین کی مقدار میں نمایاں اضافہ پیدا کرتا ہے، جو کہ کوکین کے بلاکنگ اثر کے مماثل ہے— NET چوکسی، توانائی اور زندگی کی حس— نیوریپائنفرین کے ذریعے، اور اس میں قلبی نظام سے متعلق کوئی خطرہ نہیں ہوتا ان لوگوں کے لیے جن کے دماغ نے کوکین کے نیوریپائنفرین کے عنصر کو ڈوپامائن کے عنصر جتنی ہی اہمیت دی ہے، یہ امتزاج بہترین قدرتی متبادل ہے	ٹھنڈے پانی میں ڈوبنا، اس کے بعد ورزش؛ یا ورزش کے بعد ٹھنڈا نہانا روزانہ جب بھی ممکن ہو سکے	بہت زیادہ — نوراپینفرائن میں اضافہ + بی ڈی این ایف + اینڈورفین؛ اس امتزاج سے ۲-۳ گھنٹے تک مسلسل خوشی کا احساس ہوتا ہے	ٹھنڈ کے استعمال اور ورزش کا مجموعہ
کوکین کا سیروٹونرجک اثر، جو کہ سماجی تعلقات میں ایک خاص احساس پیدا کرتا ہے— جیسے حقیقی احساس، گفتگو میں ذہانت، اور یہ محسوس کرنا کہ آپ کو سچائی سے سمجھا جا رہا ہے اور آپ دوسروں کو سمجھتے ہیں— اس کا کچھ حصہ دوا کے اثرات کی وجہ سے تھا، لیکن اس کا ایک حصہ اس اجازت کی وجہ سے بھی تھا جو کوکین نے مکمل طور پر موجود رہنے اور شامل ہونے کے لیے دی تھی ریکوری (Recovery) حقیقی سماجی گہرائی کی صلاحیت کو دوبارہ تعمیر کرتا ہے، بغیر کسی ایسی اجازت کے جو آپ کو سہارا دیتی ہو یہ ڈوپامائن کی بحالی سے زیادہ وقت لیتا ہے، لیکن یہ زیادہ	ایک یا دو ایسے رشتے جو حقیقی گہرائی والے ہوں تعافي کا اجتماع دوسروں کے ساتھ اعلیٰ درجے کی سرگرمی میں شرکت ایسے ماحول میں خدمت جہاں اعتماد کی ضرورت ہو	معتدل سے زیادہ — آکسیٹوسین + اینڈورفین + سیروٹونین	اجتماعی گہرائی اور حقیقی ربط

دیر تک برقرار رہتا ہے			
کوکین سے بازیابی کے دوران "وارئیر" قسم کا دماغ، جو اعلیٰ کارکردگی، دباؤ برداشت کرنے کی صلاحیت اور شدت کی تلاش کی خصوصیات رکھتا ہے، دیگر افراد کے لیے سب سے مؤثر بحالی کوچز میں سے ایک ہے وہ شخص جو کوکین استعمال کرنے والے کی جگہ پر رہا ہو اور جنہوں نے اس کے بعد ایک نئی زندگی بنائی ہے، ان کے پاس ایسی چیز ہے جسے نہیں خریدا جا سکتا اور نہ ہی اسے نقل کیا جا سکتا ہے بہت سے لوگ جو طویل مدتی کوکین بازیابی میں ہیں، انہیں سب سے قابل اعتماد اور حقیقی ڈوپامائن کا ذریعہ اسی رہنما کی حیثیت سے ملتا ہے	پیئر ریکوری سپورٹ، اسپانسرشپ، مینٹور شپ، وکالت، یا کوئی بھی ایسی چیز جہاں آپ کی "وارئیر" صلاحیت براہ راست کسی دوسرے شخص کی حالت کو بہتر بناتی ہے	ہائی – مستحکم؛ وارئیر کے لیے سب سے قابل اعتماد طویل مدتی ڈوپامائن کا ذریعہ	خدمت کو وسیع پیمانے پر فراہم کرنا — دوسروں کی بحالی میں مدد کرنا

ذاتی اعتماد کی تعمیر: دوائیوں کے استعمال کے بغیر

دی سینٹیڑیون - وہ سیروٹونیج اثر جو کوکین پیدا کرتا تھا

بلاکنگ سے حاصل ہونے والی آسانی، اعتماد اور بامحاورہ مہارت، کوکین کے استعمال SERT کوکین کے کے ان پہلوؤں میں سے ایک ہے جس پر لوگ کم سے کم گفتگو کرتے ہیں اور جو انہیں بہت یاد آتا ہے بہت سے لوگوں میں، جنہیں کوکین کے استعمال کا مسئلہ ہے، "سودھ" حالت میں سماجی رویے نہ صرف کوکین کے استعمال کی حالت سے بدتر ہوتا ہے بلکہ یہ مکمل طور پر ناکافی لگتا ہے گفتگو کرنا مشکل محسوس ہوتا ہے وہ فطری ذہانت اور تعلق جو کوکین پیدا کرتا تھا، وہ غائب نظر آتا ہے

یہ حقیقت ہے، اور یہ بنیادی طور پر سیروٹونرجک ہے سیروٹونین نظام، ترک کرنے اور اوپر بیان کردہ سپورٹس کے ساتھ دوبارہ بنتا ہے لیکن رویاتی پہلو بھی اتنا ہی اہم ہے: وہ شخص جو کوکین استعمال کرتے ہوئے شاندار سماجی تعامل کر رہا تھا، اس نے وہی عمل کیا ہے یہ مہارت حقیقی ہے. اسے صرف فارماسیوٹیکل اعتماد بڑھانے والے کے بغیر مشق کرنے کی ضرورت ہے

معماری:

- صارفین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ اعلیٰ خطرے والے پیشہ ورانہ اور سماجی تقریبات میں جانے سے پہلے، جہاں نشہ آور مادے استعمال کیے جاتے ہیں، چھوٹے گروہوں، قابل اعتماد افراد اور واقف ماحول میں عملی تعامل کی مہارت حاصل کریں
- تیاری، کیمیکلز کے بجائے: کوکین جو اعتماد فراہم کرتا ہے، اس کا اثر سیراٹونین سسٹم میں اضافے کرکے ہوتا ہے اسی طرح، اچھی تیاری بھی اسی اعتماد کو پیدا کر سکتی ہے — یعنی مواد کو سمجھنا، گفتگو کی مشق کرنا، اور جسمانی ورزش کرنا جو جسم کو مضبوط اور فعال محسوس کرنے میں مدد کرتی ہے تیار شدہ شخص، دواؤں پر مبنی اعتماد والے شخص سے بہتر نتائج حاصل کرتا ہے
- سیراٹونین کی سپلیمنٹیشن: 5-ایچ ٹی پی (50–100 ملیگرام شام کو)، انسٹرول، اور مناسب مقدار میں پروٹین - سیکشن 4.3 میں دیے گئے سیراٹونین ری کنسٹرکشن سپلیمنٹس - بحالی کے "سوشل اعتماد" کے پہلو کے لیے حقیقی نیورو کیمیکل سپورٹ فراہم کرتے ہیں
- بہتر ہونے کا اجتماع، ایک سماجی تربیتی میدان کے طور پر: بارہ قدمی پروگرام، ایس ایم ا آر ٹی ریکوری، یا کوئی بھی ریکوری گروپ، ایک منفرد اور ہمدردانہ سماجی ماحول فراہم کرتا ہے جہاں چھپنا اختیاری ہے اور تعلق حقیقی ہوتا ہے یہ وہی "سیراٹونرجک" اجتماع ہے جسے کوکین کے استعمال کا ماحول کیمیائی طور پر مشابہت کر رہا تھا

حصہ 7 — ریکوری کرنل کو استعمال کرنے کا طریقہ: آپ کی پروٹوکول میپ.

کوکین سے متعلق معلومات:	مرکزی توجہ	پروٹوکول	فیز
یہ طبی تشخیص پہلی ہفتے میں ہونی چاہیے، مہینوں بعد نہیں. لیوامیسول کی وجہ سے ہونے والا سفید خون کے خلیات کا کمی ایک جان لیوا مسئلہ ہو سکتا ہے اگر اسے پہچانا نہ جائے۔ کوکین کے استعمال سے دل کو ہونے والی نقصان مسلسل بڑھتا رہتا ہے۔ یہ طبی جائزہ اختیاری سیلف کیئر نہیں ہے، بلکہ یہ حفاظتی اقدام ہے۔	دل کے امراض کا معائنہ؛ لیوامیسول کے لیے مکمل خون کی گنتی؛ ناک کا معائنہ؛ جنسی انفیکشن/ایچ آئی وی/ایچ سی وی ٹسٹنگ؛ اگر ضروری ہو تو، ای ڈی ایچ ڈی کا معائنہ۔	ڈاکٹر، اگر ضرورت ہو تو دل کے امراض کا ماہر، اگر ناک کو نقصان پہنچا ہو تو کان،ن اور گلے کا ڈاکٹر، اور انفیکشن کی بیماریوں کا ماہر۔	طبیاتی تشخیص (دن 0-7)
کو پہلے دن استعمال کریں NAC ٹائروسین کو پہلے دن استعمال کریں۔ میگنیشیم کو پہلے دن استعمال کریں۔ ٹرپل مونوامائن کی کمی کے لیے، شروع سے ہی مکمل بحالی کی ضرورت ہے۔ کمپینڈیم کا سٹمولیٹ کرش ساؤنڈ پروٹوکول پہلے ہفتے کے لیے (گرم ٹون، 60–80 BPM) پروٹوکول 07 (غذائیت) میں پروٹین پر زور دیا گیا ہے — ڈوپامائن اور سیروٹونین کی ترکیب کے لیے امینو ایسڈ ضروری ہیں۔	NAC، 5 ٹائروسین-، MTHF، 5 میگنیشیم-، HTP، ورزش شروع کرنا، نیند کا امتزاج.	پروٹوکول 07، پروٹوکول 09، پروٹوکول 17، پروٹوکول 18	حیاتیاتی بنیادیں (دن 1 سے 14 تک)
ویل/ویل کی تصدیق سب سے اہم COMT جینومی نتائج میں سے ایک ہے — یہ مکمل بحالی کے ڈھانچے کی سمت کو بدل دیتا ہے۔ "وارئیر" کی نشاندہی DRD2 A1 allele کرتا ہے جس میں دوہری کمی ہے اور جسے سب سے مضبوط ریورڈ آرکیٹیکچر کی ضرورت ہوتی ہے۔ ADHD کے نشان دہند کسی دوسری حالت کی (DAT1، DRD4) نشاندہی کر سکتے ہیں جو علاج کی ضرورت ہے۔	COMT کا کنسٹٹیوشن؛ ریوارڈ ڈیفیشینسی سنڈروم کی اسکورنگ؛ میتھائیلیشن کی حیثیت؛ ADHD کے جینیاتی نشانات.	حصہ 15 (مجموعہ)، COMT کا جائزہ، DRD2، DAT1، SLC6A4، MTHFR.	جنومی میپنگ (ہفتہ 1-4)
وارئر کی طبیعت کو آرام کرنے اور صحت یابی کے عمل کو مکمل ہونے دینے کا حکم نہیں دیا جا سکتا۔ اسے ایک ایسا کام دینا ہوگا جو حقیقی شدت سے انجام دیا جائے۔ فوری طور پر نشے کی فطری ساخت کی شناخت کریں — اس شخص کی مسابقتی صلاحیت کیا ہوگی؟ ان کی تخلیقی سرگرمی کیا ہوگی؟ کس چیز سے انہیں وہ زندگی ملے گی جس کی انہیں ضرورت ہے؟ ہفتوں 2-4 میں کیے جانے والے یہ فیصلے صحت یابی کی طویل مدتی تسلسل کا تعین کرتے ہیں۔	روزانہ تیز رفتار ورزش؛ مقابلے کی شناخت؛ تخلیقی مشق؛ سماجی روابط کو مضبوط کرنا۔	پروٹوکول 03 (مشق)، پروٹوکول 04 (جماعت)، اس گائیڈ کا سیکشن 6۔	انٹینسٹی آرکیٹیکچر (ہفتہ 2–12)

کوکین سے متعلق محرک ردعمل، اعتداد کے علاج میں سب سے زیادہ طاقتور عوامل میں سے ایک ہے۔ پروٹوکول 05 (ماحولیاتی تبدیلی) کو مخصوص سماجی ماحول، افراد اور استعمال سے منسلک حالات کے بارے میں مکمل معلومات کی ضرورت ہوتی ہے۔ منشیات کے استعمال سے وابستہ سماجی ماحول کو خاص طور پر اور باقاعدگی سے دوبارہ ڈیزائن کیا جانا چاہیے — صرف کم نہیں کیا جانا چاہیے بلکہ اسے تبدیل کرنا ہوگا۔	عادات کی منتقلی سے بچاؤ؛ محرکوں کو کم کرنا؛ سماجی ماحول میں تبدیلی؛ محرکوں کا نقشہ بنانا۔	پروٹوکول 02، پروٹوکول 05، پروٹوکول 08، پروٹوکول 13	ماحولیاتی فن تعمیر (ہفتہ 2 تا 12)
اگر اے ڈی ایچ ڈی کا معائنہ تشخیص کی تصدیق کرتا ہے، تو غیر محرک علاج (ایٹوموکسیٹین، بیوپرون، گوانفاسین، وِلوکسازین) کو ایک ساتھ ریکوری فریم ورک کے ساتھ شروع کیا جانا چاہیے۔ اے ڈی ایچ ڈی کا علاج، کوکین کی شناختی اثرات کی جانب واپسی کو کم کرتا ہے اور وہ معاونت فراہم کرتا ہے جو دماغ کو کوکین سے حاصل کرنے کی ضرورت تھی۔	اضطرابِ دِلچسپی کا غیر محرک (ADHD) علاج؛ γνωστική υποστήριξη ؛ انتظامی فن کے لیے معاونت.	علاج اعتدال کا ماہر نفسیات	ای ڈی ایچ ڈی کا علاج (ہفتہ 2+، اگر ضروری ہو)
کوکین کے استعمال کی بیماری میں، "وارئیر" اکثر ایک ایسی پیشہ ورانہ یا سماجی شناخت شامل ہوتی ہے جو کوکین کے ذریعے حاصل کردہ کارکردگی میں اضافہ پر بنی ہوتی ہے۔ "میں اس کے بغیر اپنا کام نہیں کر سکتا" ایک عام اور حقیقی تشویش ہے۔ شناخت کا پہلو براہ راست اس مسئلے سے نمٹتا: حقیقی پیشہ ورانہ صلاحیت کیسی دکھائی دیتی ہے، جو حقیقی صلاحیت پر مبنی ہو، نہ کہ دواؤں کے ذریعے حاصل کردہ اضافہ پر؟	وارئ کی شناخت، کوکین سے آگے؛ پیشہ ورانہ اور سماجی شناخت کی ازسر نو تعمیر؛ مقصد	پروٹوکول 20، پروٹوکول 21، سی-28	شناختی عمل (مہینے 2 سے 12 تک)
وارئر کی طرز زندگی، جو کہ کوکین سے مکمل بحالی کے ساتھ، باقاعدہ اور سخت ورزش، مقابلہ میں حصہ لینے کا جذبہ، تخلیقی سرگرمیوں، گہرے سماجی روابط، اور بامعنی کام پر مشتمل ہے، موجودہ دور کی بہترین بحالی پروفائلز میں سے ایک ہے۔ وہی شدت جو پہلے کوکین کے استعمال کو فروغ دیتی تھی، اب کسی حقیقی چیز کو آگے بڑھا رہی ہے۔ یہ کتاب اس شخص کے لیے جزئاً لکھی گئی تھی۔	مقصد: تعمیرات، مقابلہ اور مہارت مکمل طور پر فعال؛ جنگجو اپنی پوری صلاحیت میں، بغیر کسی کیمیکل کے۔	پروٹوکول 24، پروٹوکول 25، سی-28، سی-31	لمبردار کھیل (6 مہینوں سے زیادہ)

حصہ 8 — طبی معاونت کی سطح

سے منظور شدہ دوا موجود ہیں یہ FDA ایسا نہیں ہے کہ کوکین کے استعمال کی خرابی کے لیے کوئی ایک حقیقی علاج کا خلا ہے - کوکین کے استعمال کی خرابی سنگین بیماری اور اموات کا باعث بنتی ہے، اور مؤثر دواؤں کے علاج کی عدم موجودگی نشہ آور ادویات کے شعبہ میں سب سے بڑی ناکامیوں میں سے ایک ہے

کیا موجود ہے:

منشیات جن کے استعمال سے کوکین کی لت میں مدد مل سکتی ہے:

* **Recovery Kernel**
* **Naloxone**
* **COMT**
* **DRD2**
* **MTHFR**
* **Blueprint**
* **findahelpline.com**

جینیاتی اور طبی عوامل	ثبوت اور طریقہ کار	دوائیاں
CYP2B6 کے ذریعے میٹابولائز کیا جاتا ہے — کم میٹابولیزر معیاری خوراکوں میں بہت زیادہ پلازما کی سطح کا تجربہ کرتے ہیں Val/Val COMT والے افراد کو ممکن ہے کہ بپروپیون ڈوپامینرجک محرک فراہم کرے جو کوکین کی خواہش کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو اس دوا کا دوہری کام ہے: یہ واپسی اور ڈپریشن کا علاج کرتا ہے اور ساتھ ہی "وارئیر" جسمانی ساخت کے لیے کچھ ڈوپامینرجک متبادل بھی موجود ہے تو یہ اسے بھی ADHD فراہم کرتا ہے اگر علاج کر سکتا ہے	ڈوپامائن اور نوراپی نفرین کے دوبارہ جذب کی روک تھام؛ کوکین کی خواہش میں کمی کے لیے اعتدال سے ثبوت؛ کوکین کے خاتمے کے دوران ڈپریشن کے عنصر کے لیے اہم ثبوت	بیوپرون (ویلبرٹرن)
نہیں ہے (اس میں امفیٹامائن کے یہ دوا stimulatory اثرات نہیں ہوتے) لیکن یہ بیداری کو بڑھاتی ہے اور ہلکی ڈوپامینرجک مدد فراہم کرتی ہے، جس میں نشہ کی لت کا خطرہ کم ہوتا ہے یہ خاص طور پر ابتدائی کوکین سے بحالی کے دوران ہونے والی ذہنی خامی اور تھکن کے لیے بہت مفید ہے اس دوا کو CYP3A4 کے ذریعے میٹابولائز کیا جاتا ہے اس کے بارے میں اپنے معتادیاں علاج کرنے والے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کریں	بیداری کو فروغ دینے والا ایجنٹ، جس میں ڈی اے ٹی اور این ای ٹی کو منظم کرنے کی خصوصیات ہیں؛ ابتدائی بحالی کے دوران کوکین γνωστική کی لت اور عمل سے متعلق شواہد	مودافینل / آرموڈافینل
OPRM1 A118G کے حامل افراد میں سب سے زیادہ ردعمل ظاہر ہوتا ہے کچھ شواہد سے پتہ چلتا ہے کوکین کے استعمال کے (Naloxone) کے نالاکسون خوشی بخش پہلو کو کم کر سکتا ہے، جس سے	اپائیڈ ری سیپٹر مخالف— کوکین کے مثبت اثرات کو اپائیڈ نظام میں تبدیلی لانے کے ذریعے کم کرتا	نالٹراکسون

دوبارہ نشہ کرنے کا رجحان بھی کم ہو جاتا ہے، حتیٰ کہ جب یہ دوبارہ نشہ ہو جائے تو یہ پہلی پسند نہیں والے افراد میں، یعنی جن ALDH2، لیکن یہ ڈوئل ڈائگنا کو کوکین اور الکحل دونوں کی لت ہے، کے لیے مناسب ہو سکتا ہے	ہے؛ کچھ مطالعات میں کوکین کی لت کے حوالے سے محدود ثبوت موجود ہیں	
کوکین فارماکوتھیراپی میں سب سے اہم نئی پیش رفت وہی طریقہ کار جس نے الکحل کے استعمال میں 50-60% تک کمی دکھائی ہے اور جو آپریڈ اوور ڈوز کے لیے بھی ابھرتے ہوئے نتائج دکھا رہا ہے، اب کوکین کے لیے ابتدائی ثبوت ظاہر کر رہا ہے ڈاکٹر سے اس بارے میں بات کریں — میٹابولک فوائد کا پروفائل ممکنہ طور پر کوکین کے استعمال کے کچھ جسمانی صحت اثرات کو بھی دور کر سکتا ہے	ڈوپامین اور ریوارڈ سرکٹ کے ذریعے "چاہت" کی حوصلہ افزائی کرنے والے سگنل کو کم کرنا؛ 2026-2025 کے ابتدائی نتائج سے کوکین کے استعمال میں امید افزا کمی ظاہر ہوتی ہے	جی ایل پی-1 ایجنٹ (سیماگلوٹائڈ، تیزپٹائڈ)
مخالف نتائج – کچھ مطالعات میں خواہش کم ہونے کا مظاہرہ کیا گیا ہے، جبکہ دیگر میں ایسا نہیں دکھایا گیا۔ یہ ممکن ہے کہ یہ ان لوگوں میں زیادہ مؤثر ہو جن کو الکحل کے ساتھ دیگر مسائل بھی ہیں۔ اس دوا کے استعمال کے دوران مکمل طور پر الکحل سے پرہیز کرنا ضروری ہے (الکحل کے ساتھ شدید ردعمل جین کی مختلف قسم والے ALDH2 پیدا ہوتا ہے) افراد: الکحل کے ساتھ خاص طور پر شدید ردعمل کا امکان	کوکین کے غیر مجاز استعمال کے لیے: یہ ڈوپامین بیٹا ہائیڈرو لیس کو روکتا ہے، جس سے نورایپی نفرین کی پیداوار کم ہوتی ہے اور ممکنہ طور پر کوکین کے اثرات کو کم کیا جا سکتا ہے	ڈیسلفیریم (اینٹی بیوس)
یہ کوکین کے استعمال کی خرابی کے علاج میں دستیاب سب سے زیادہ اہم طبی مداخلتوں میں سے کے ساتھ موجود ADHD ایک ہے، خاص طور پر جب یہ ہو جو شخص پہلے کوکین کا استعمال توجہ مرکوز کرنے کے لیے کرتا تھا، اب اس کے پاس ایک غیر اعتدالی متبادل ہے یہ کوکین کے استعمال کی بنیادی وجوہات میں سے ایک کو ختم کر دیتا ہے اس بارے میں لت کے علاج کے ماہر نفسیات سے مشورہ کریں	اگر ای ڈی ایچ ڈی کی موجودگی کی تصدیق ہو جاتی ہے، تو atomoxetine، bupropion، guanfacine، اور viloxazine استعمال کیے جا سکتے ہیں؛ یہ دواں بنیادی DAT/DRD4 کمی کو دور کرتی ہیں جس کے ذریعے کوکین کا استعمال ایک طرح سے خود علاج کرنے کی کوشش تھا	اضطرابِ دِلچسپی اور توجہ کی کمی (ADHD) کا غیر محرک علاج

ایک آخری بات

دی سینٹیوریون - جنگجو کبھی بھی فرار کی تلاش میں نہیں تھا۔ یہ ایک قابل قدر لڑائی کی تلاش میں تھا۔

یہ کتابچہ ان لوگوں کے لیے وقف ہے جنہوں نے وہ وقت ختم کر دیا جب کوئی بھی انہیں یہ نہیں بتا سکا کہ ان کا جسمانی بنیا د ان کی کمزوری نہیں تھی۔ جنگجوؤں کے اصولوں میں، جو لوگ وقت سے پہلے چلے جاتے تھے، اکثر کمرے میں سب سے زیادہ زندہ ہوتے تھے—سب سے زیادہ پرجوش، سب سے زیادہ متحرک، اور سب سے زیادہ توجہ والے۔ کوکین انہیں اس لیے ملتا تھا کیونکہ یہ بالکل ان چیزوں کے مطابق ہوتا تھا جن کی کمی ان میں تھی اور جو انہیں درکار تھے۔

ان میں جو چیز کی کمی تھی وہ کردار نہیں تھا بلکہ، ان میں ڈوپامائن کا بنیادی سگنل موجود نہیں تھا جو انہیں زندہ رہنے کے تجربے کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری تھا۔ کوکین نے وہی سگنل فراہم کیا۔ لیکن، کوکین کی قیمت ہر دوسری چیز تھی۔

اس گائیڈ میں جو بحالی بیان کی گئی ہے، وہ کسی ایسے شخص بننے کے بارے میں نہیں ہے جو زیادہ پرسکون، خاموش اور اعتدال پسند ہو۔ بحالی کے بعد جنگجو صوفی نہیں بنتا۔ شدت کم نہیں ہوتی۔ زندہ رہنے کی ضرورت ختم نہیں ہوتی۔ ڈوپامائن کے اخراج کی رفتار میں کوئی تبدیلی نہیں آتی۔

جو چیز ختم ہو جاتی ہے وہ یہ ہے کہ نظام کو کسی ایسے مادے سے بھرنے کی ضرورت نہیں رہتی جو دل کو "حرفی طور پر" توڑ دیتا ہے، تاکہ اسے مطلوبہ سگنل مل سکے۔

وہ شخص جو مکمل طور پر صحت یاب ہو چکا ہے، جو اپنی صلاحیتوں کا بھرپور استعمال کرتے ہوئے ورزش کر رہا ہے، جو کسی اہم چیز میں حصہ لے رہا ہے، جو ایسی کوئی چیز بنا رہا ہے جو پہلے موجود نہیں تھی، اور جو ان لوگوں کی مدد کر رہا ہے جو ابھی بھی اس مشکل مرحلے سے گزر رہے ہیں، وہ کوکین استعمال کرنے والے شخص کا کمزور ورژن نہیں ہے۔ یہ مکمل ورژن ہے، وہی ورژن جسے کوکین نے "استعار" بنایا تھا۔

یہ لڑائی ہمیشہ لائق تھی، بس اسے صحیح جگہ کی ضرورت تھی۔

— — —

مکمل سینچورین کمپینڈیم میں درج تمام طریقہ کار کا حوالہ دیں۔ Recovery Kernel
Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ نقصان کم کرنے کے لیے معلومات - یہ طبی مشورہ نہیں ہے۔
کا استعمال کیسے کریں | مواد کے لحاظ سے مخصوص رہنمائی سیریز۔ "Recovery Kernel" کوکین سے بحالی کے لیے